

令和7年

7月予定献立表

茂原市学校給食センター
(中学校)

日 曜	主 食	牛 乳	副 食・デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
1 火	マーボー丼 (ご飯)		揚げぎょうざ ○ 春雨サラダ マーボー丼の具	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ ハム	たけのこ にら 人参 しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ きくらげ きゅうり もやし キャベツ	米 砂糖 でん粉 ごま油 油 春雨 ごま 小麦粉	7/2 メニュー シークワサーとは 2日のデザートはシークワサータルトです。 シークワサーとは沖縄県北部で昔から親しまれてきたミカン科の柑橘類です。沖縄の方言で「シー(酸っぱい)」「クワサー(食べさせる)」の意味があり、和名を「ヒラミレモン」といいます。 ビタミンC、ビタミンB1・B2、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの栄養素がたっぷり含まれています。
2 水	トマトペンネ		チキンナゲット ★ 花野菜サラダ シークワサータルト	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト スズキニ 黄ピーマン 赤ピーマン パセリ ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン	ペンネ オリーブオイル 砂糖 油 パン粉 小麦粉 ドレッシング マヨネーズ タルト	
3 木	ご飯		いわしのさんまが焼き ○ カレーさんびら ピリ辛みそ汁 黒糖ピーンズ	牛乳 いわし たら 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ 大豆	ごぼう 人参 ごんにやく 枝豆 しょうが にんにく 大根 ねぎ ほうれん草	米 油 パン粉 じゃが芋 ごま 砂糖 里芋 小麦粉	
4 金	焼肉丼 (麦ご飯)		焼肉丼の具 ○ ツナとキャベツの塩中華サラダ パニラウエハース	牛乳 豚肉 みそ ツナ のり	しょうが にんにく 玉ねぎ ごんにやく しめじ キャベツ きゅうり 人参	米 麦 砂糖 ごま でん粉 ごま油 ドレッシング ウエハース	魚を食べよう！  7/27はスイカの日 7/27はスイカの日に制定されています。 夏を代表する果物であるスイカの縞模様を網に見立てて、「な(7)つ(つ)2(な)7(な)」=「夏の網」と読む語呂合わせから決定しました。 原産国が南アフリカのスイカは、日本には室町時代以降に中国から伝わったとされています。 ブドウ糖、果糖、ビタミンAをバランス良く含み、疲労回復や利尿作用があるカリウムが豊富なので、夏バテに効果的です。 千葉県では、スイカの生産量が全国第2位です。印旛地域、山武地域を中心に栽培されており、特に富里、八街の二市で県内生産量の半分以上を占めています。
7 月	ご飯		星形ハンバーグの和風あんかけ ○ きらきらサラダ セタ汁 セタゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 茎わかめ 昆布 かまぼこ 豆腐	玉ねぎ えのきたけ 人参 きゅうり キャベツ コーン 干しいたけ 小松菜 ねぎ	米 油 砂糖 でん粉 ドレッシング そうめん ゼリー	
8 火	ご飯		鶏肉の三味焼き ○ 生揚げのそぼろ煮 みそちゃんこ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	ねぎ しょうが 大根 人参 にら たけのこ いんげん ごんにやく 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ	米 ごま 砂糖 でん粉 ごま油 パン粉	
9 水	コッペパン (キャラメルクリーム)		なすのミートソースグラタン ○ ほうれん草ソテー ポトフ	牛乳 豚肉 ベーコン ウインナー	なす 玉ねぎ トマト 人参 コーン ほうれん草 キャベツ ブロッコリー パセリ	パン マカロニ パン粉 小麦粉 豆乳バター 油 じゃが芋 キャラメルクリーム	7/27はスイカの日 7/27はスイカの日に制定されています。 夏を代表する果物であるスイカの縞模様を網に見立てて、「な(7)つ(つ)2(な)7(な)」=「夏の網」と読む語呂合わせから決定しました。 原産国が南アフリカのスイカは、日本には室町時代以降に中国から伝わったとされています。 ブドウ糖、果糖、ビタミンAをバランス良く含み、疲労回復や利尿作用があるカリウムが豊富なので、夏バテに効果的です。 千葉県では、スイカの生産量が全国第2位です。印旛地域、山武地域を中心に栽培されており、特に富里、八街の二市で県内生産量の半分以上を占めています。
10 木	ご飯		ささみのレモン揚げ ○ 豆まめサラダ すまし汁 一口ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ハム ちりめんじゃこ わかめ 豆腐	レモン 枝豆 きゅうり コーン 人参 ねぎ 干しいたけ 小松菜 ねぎ 干しいたけ しょうが もやし	米 でん粉 油 砂糖 ごま ドレッシング マヨネーズ ゼリー	
11 金	ご飯		めばるの四川焼き ○ ブルコギ ビーフンスープ もものタルト	牛乳 めばる みそ 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン にら ごんにやく 小松菜 ねぎ 干しいたけ しょうが もやし	米 油 ごま油 砂糖 ごま でん粉 ビーフン タルト	
14 月	ベベロンチーノ		なつ色コロッケ ○ ブロッコリーのごまマヨサラダ タマゴプリン	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン かぼちゃ コーン 枝豆 ブロッコリー 人参	スパゲッティ オリーブオイル 油 バター パン粉 小麦粉 ごま ごま油 マヨネーズ ドレッシング プリン	7/27はスイカの日 7/27はスイカの日に制定されています。 夏を代表する果物であるスイカの縞模様を網に見立てて、「な(7)つ(つ)2(な)7(な)」=「夏の網」と読む語呂合わせから決定しました。 原産国が南アフリカのスイカは、日本には室町時代以降に中国から伝わったとされています。 ブドウ糖、果糖、ビタミンAをバランス良く含み、疲労回復や利尿作用があるカリウムが豊富なので、夏バテに効果的です。 千葉県では、スイカの生産量が全国第2位です。印旛地域、山武地域を中心に栽培されており、特に富里、八街の二市で県内生産量の半分以上を占めています。
15 火	ご飯		ほきフライ ○ 豚キムチ ワタンスープ	牛乳 ほき 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 白菜(キムチ) しめじ にら ねぎ もやし 小松菜 しょうが 干しいたけ	米 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 でん粉 ワタタン ごま	
16 水	ポークカレーライス (麦ご飯)		ポークカレー ○ 花かつおのサラダ カットパインアップル	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ かつおぶし ハム	玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト コーン きゅうり キャベツ パインアップル	米 麦 じゃが芋 油 カレールー 豆乳バター 砂糖	
17 木	コッペパン (メープルゼリー)		トマトソースのピザロール ○ キャベツとウインナーのソテー かぼちゃ豆乳チャウダー	牛乳 チーズ ウインナー ベーコン 豆乳	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 コーン パセリ かぼちゃ	パン 小麦粉 油 豆乳バター 米粉 メープルゼリー	7/27はスイカの日 7/27はスイカの日に制定されています。 夏を代表する果物であるスイカの縞模様を網に見立てて、「な(7)つ(つ)2(な)7(な)」=「夏の網」と読む語呂合わせから決定しました。 原産国が南アフリカのスイカは、日本には室町時代以降に中国から伝わったとされています。 ブドウ糖、果糖、ビタミンAをバランス良く含み、疲労回復や利尿作用があるカリウムが豊富なので、夏バテに効果的です。 千葉県では、スイカの生産量が全国第2位です。印旛地域、山武地域を中心に栽培されており、特に富里、八街の二市で県内生産量の半分以上を占めています。
18 金	わかめご飯		から揚げ ★ ホイコーロー サイダーボンチ	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ もも みかん パインアップル	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ゼリー	
20 日	東中リクエスト献立						



【投票は 希望という木の 種になる】 参議院議員通常選挙の投票日です。棄権せず、必ず投票しましょう。

中学校生徒の基準値	熱量830Kcal	蛋白質34.0g	脂質20～30%	食塩相当量2.4g未満
今月の平均	熱量796Kcal	蛋白質30.7g	脂質29.4%	食塩相当量2.8g

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用していません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※14日なつ色コロッケは、かぼちゃ、コーン、枝豆など夏野菜を使用したコロッケです。
★2日ミルメークはコーヒー味、18日ミルメークはキャラメル味です。
(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

9月の献立表は9/1に配布いたします。
右記QRコードで、毎月の献立表をご確認いただけます。
9月の献立表は8月末頃に更新されます。



毎日の給食
の写真は
こちらから



給食の食材について
◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。◇
米・・・茂原市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・千葉県・宮崎県・鹿児島県・新潟県・徳島県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・北海道 じゃが芋・・・千葉県・北海道 キャベツ・・・群馬県・岩手県 長葱・・・千葉県 大根・・・青森県 きゅうり・・・岩手県
玉ねぎ・・・兵庫県・香川県 小松菜・・・千葉県 ほうれん草・・・千葉県・茨城県 もやし・・・栃木県 にら・・・千葉県

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



暑さに負けない 夏休みのすこし片

朝食をとうろ  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとうろ  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
--	--	---	--

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g  1	乳酸菌飲料 約55g  2	果汁入り飲料 約53g  3
スポーツ飲料 約31g  4	麦茶 0g  5	

※砂糖の量は、糖質(炭水化物)とたんぱく質、脂質を除いた成分です。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

