



7月献立表

日付	牛乳	献立名	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い食品		
1 火		ご飯 ハンバーグ 卵のスープ ラムネゼリー	豚肉 卵 ツナ	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ きゅうり 長ネギ 生姜	米 スパゲティ 砂糖 澱粉 パン粉	油	873 33.4	29.9 2.64
2 水		ビビンバ 野菜チップス わかめのスープ	豚肉 卵 ベーコン 味噌 豆板醤	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	もやし れんこん 生姜 にんにく 長ネギ えのき	米 麦 砂糖 さつまいも ジャガイモ	油 ごま油	780 30.5	22.5 2.77
3 木		ご飯 魚の香味揚げ 納豆和え 生揚げ 含め煮	鶏肉 納豆 かつおぶし 生揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 きぬさや	玉ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 澱粉	油	872 44.2	29.2 2.18
4 金		ハヤシライス イタリアンサラダ フローズンベビーパイン	豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく パイン キュウリ	米 麦 砂糖	油 バター	794 26.4	24.3 2.84
7 月		朝ベジサンド ツナ 味噌 星のスープ クレープ	ハム ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン パスタ 砂糖 ジャガイモ クレープの皮	マヨネーズ	813 32.4	33.1 3.51
8 火		親子丼 きゅうりのピリカラ漬け ジャガイモの味噌汁 とうもろこし	鶏肉 卵 豆腐 なたね油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	とうもろこし 玉ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 ジャガイモ	油	836 36.7	22.7 3.54
9 水		チキンライス ポテトのチーズ焼き 肉汁と野菜のスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム コーン	米 ジャガイモ	バター	803 29.1	24.6 3.27
10 木		ご飯 鯖のカレー焼き ゆかり和え ジャガイモのそぼろ煮	鯖 豚肉	牛乳	人参 きぬさや	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	米 砂糖 澱粉 ジャガイモ	油	797 32.5	24 2.01
11 金		ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ なめこ汁 冷凍みかん	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 なめこ	人参 小松菜	きゅうり 生姜 コーン 大根 長ネギ みかん	米 麦 砂糖 マカロニ	マヨネーズ	829 34.8	28.1 2.60
14 月		スパゲティナポリタン 豚肉とブロッコリーのサラダ オニオンスープ ハチミツゼリー	豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ビーマン フロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく コーン マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	油	782 29.0	28.1 4.03
15 火		キムタクご飯 揚げ餃子 ビーフンスープ マスカットゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	長ネギ 白菜 生姜 にんにく 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ビーフン 餃子の皮	油	813 25.4	21.7 2.79
16 水		ポークカレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト和え	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく コーン きゅうり みかん パイン	米 麦 砂糖 ジャガイモ	油	900 28.0	28.3 2.18

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	824
たんぱく質	27.0~41.5g	31.8
脂質	18.4~27.6g	26.3
食塩相当量	2.5g未満	2.86

運動中の水分補給について

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかいた時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



夏ばて

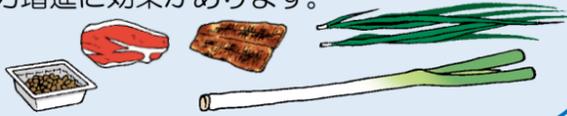
していませんか？

暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気をつけましょう。夏ばてになると、食欲がなくなったり疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやすいので、冷たいものとりすぎや、偏った食事にならないように気をつけましょう。



夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。



値上げラッシュ！って言うけど 給食費は大丈夫？

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

