



7月 よていこんだてひょう(ぜんはん)



※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊦は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和7年7月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質・食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
1 (火)	ごはん		こめ		660	816
	ふりかけ	あおのり さばぶし いわしぶし	さとう ごま		17.2	16.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5	24.4
	とりにくのうめだれやき	とりにく	こめこ あぶら さとう	うめ ねぎ りんご	2.3	2.6
	もやしとこまつなのおひたし	かつおぶし		もやし にんじん こまつな		
	かきたまじる	とうふ たまご みそ		にんじん しいたけ たまねぎ えのき ほうれんそう		
2 (水)	きつねうどん	とりにく あぶらあげ	うどん	にんじん こまつな ねぎ しいたけ	645	769
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.9	16.6
	あじみそあげたまフライ	あじ みそ	あぶら さとう こむぎこ パンこ		36.4	37.5
	とうふサラダ	とうふ かつおぶし のり	さとう あぶら	キャベツ きゅうり	2.5	3.3
	はちみつレモンゼリー		ゼリー			
	ミルクメーカー		ミルクメーカー			
3 (木)	ごはん		こめ		602	776
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.0	15.8
	シュウマイ(2こ)	ぶたにく	しゅうまいのかわ パンこ でんぶん	しょうが たまねぎ	25.6	24.1
	チンジャオロースー	ぶたにく	ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが たけのこ ビーマン にんじん	1.7	2.5
	ビーフンスープ	とりにく	ビーフン あぶら	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ しいたけ		
4 (金)	ごはん		こめ		609	817
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.7	13.9
	たまごやき	たまご	さとう でんぶん		25.7	23.0
	のりすあえ	ツナ のり	さとう	こまつな もやし コーン	1.7	2.4
	とりとだいこんのにももの	とりにく	あぶら さといも さとう	だいこん しいたけ こんにゃく にんじん さやいんげん		
	㊦アセロラゼリー		ゼリー			
7 (月)	ごはん	たなばたこんだて	こめ		637	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4	17.0
	ほきのこうみあげ	ほき	でんぶん あぶら	しょうが にんにく	23.3	21.9
	すっぱいおかかあえ	かつおぶし	あぶら	きゅうり キャベツ にんじん	2.1	2.4
	たなばたじる	とりにく なんと とうふ		にんじん だいこん えのき しいたけ		
	たなばたゼリー		ゼリー			
8 (火)	きなこトースト	だいず きなこ	パン マーガリン さとう		666	841
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8	15.6
	グリーンサラダ	ツナ	さとう あぶら	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	33.8	33.0
	チキンピーズ	とりにく だいず	じゃがいも さとう オリブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	1.7	2.5
	れいとうピーチ		さとう	もも		
9 (水)	ごはん		こめ		630	816
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.4	17.3
	さけのしおやき	さけ			30.9	29.7
	わふうあえ	のり	あぶら さとう	ほうれんそう こまつな えのき	2.1	2.3
	キムチみそしる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら	もやし にんじん だいこん はくさいキムチ		
	㊦ウエハースCa		ウエハース			
10 (木)	むぎごはん	いんざいさん 印西産 えだまめ	こめ おおむぎ		645	815
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.4	14.1
	なつやすみカレー	ぶたにく だいず いんげんまめ	ルウ あぶら	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん ズッキーニ かぼちゃ トマト	24.8	23.5
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	きゅうり にんじん	2.0	2.5
	えだまめ			えだまめ		
11 (金)	ごはん		こめ		604	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2	16.4
	とりにくのかおりやき	とりにく	あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく	28.3	26.0
	きゅうりのなんばんづけ		さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん	2.0	2.7
	ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら きくらげ		
	㊦ヨーグルト	ヨーグルト				

7月10日は、印西産の枝豆が登場します！



枝豆は、7～8月がいちばん美味しい「旬」の時期です。収穫したばかりの新鮮な枝豆は、甘みや香りが強く、特に美味しいです。育ててくれた農家の方と、印西市の自然の恵みに感謝していただきましょう！

7月7日は七夕

七夕は、彦星と織姫が年に一度だけ、7月7日の夜に天の川を渡って会うことを許されたという伝説から生まれた行事です。七夕には、天の川に見立ててそうめんを食べたり、短冊に願い事を書いたりする風習があります。





7月 よていこんだてひょう(こうはん)



※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※◎は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和7年7月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質1材料-比 (%)	
					脂質1材料-比 (%)	
					食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
14 (月)	なめし		こめ	きょうな だいこんのは ひろしまな	658	802
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.1	17.8
	あかうおのしろしょうゆやき	あかうお			23.8	22.6
	ごまみそきんぴら	ぶたにく さつまあげ みそ	さとう ごま ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく	2.3	2.9
	とうがんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		とうがん にんじん しいたけ こまつな ねぎ		
	わらびもち	きなこ	わらびもち			
15 (火)	テーブルロール		パン		695	839
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.6	13.4
	ハンバーグトマトソース	ぶたにく とりにく	さとう オリーブオイル	たまねぎ トマト	33.3	32.8
	ブロッコリーのソテー	ウインナー	あぶら	ブロッコリー にんじん にんにく コーン	1.8	2.4
	ナタデココボンチ		ナタデココ ゼリー	パイナップル みかん もも		
16 (水)	ごはん		こめ		638	794
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2	16.0
	いかのレモンに	いか	あぶら さとう でんぶ	レモン	25.8	24.3
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり		にんじん こまつな もやし キャベツ ねぎ	1.9	2.4
	なすのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ なす		
17 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		649	814
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	14.4
	ジャンボぎょうざ	ぶたにく	ぎょうざのかわ ごまあぶら あぶら でんぶ	キャベツ しょうが にら にんにく ねぎ	24.5	23.0
	ナムル		ごまあぶら さとう ごま	もやし こまつな にんじん	2.2	2.8
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいす みそ	さとう あぶら ごまあぶら でんぶ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にら しいたけ		

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合がありますのでご理解ご協力をお願いします。

こちらのQRコードから、印西市学校給食センターホームページへアクセスできます。毎日の給食の写真やコメント、毎月の献立表などを掲載しています。ぜひご覧ください。
<https://kyusyoku.inzai.ed.jp/inbcenter/todaykondate>



	小学生 (中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	641	830	808
たんぱく質1材料-比(%)	13.0~20.0	16.1	13.0~20.0	15.8
脂質1材料-比(%)	20.0~30.0	28.0	20.0~30.0	26.6
食塩相当量(g)	2.0	2.0	2.5	2.6



【手洗いマークについて】

給食前には、せっけんで30秒かけて、ていねいに手を洗いましょう。手洗いマークのついている日は特にしっかり手を洗い、きれいな手で食べるようにしましょう。

2学期の給食は、

9月2日(火) から始まります。



気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスの取れた食事とることが大切です。食欲がない時は、香辛料や酢の物を利用してみましょう。また、十分な睡眠をとることも大切です。食事を抜いたり、夜更かしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。暑さに負けず、楽しい夏休みを過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。



休みの日も 牛乳を 飲もう！



給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。成長期には、骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、夏休み中も牛乳や乳製品などカルシウムが多く含まれる食品を意識してとるようにしましょう。

カルシウムが多い食べ物



給食レシピ紹介

納豆和え 【小学生4人分】

ひきわり納豆	1パック
にんじん	1/4本
キャベツ	葉1枚
小松菜	1/2袋
ねぎ	1/4本
A 醤油	小さじ2
A みりん	小さじ1
かつお節	少々
きざみのり	少々

<作り方>

- ①ねぎはみじん切りにして、Aと一緒に加熱しタレを作る。
- ②にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ③野菜を茹でて、水気を絞る、冷ましておく。
- ④茹でた野菜、納豆、かつお節、のりをタレで和える。

カルシウムがしっかりとれる人気メニューです。付属のタレやめんつゆを使ってもよいです。

