



# 7月の給食献立予定表



東海村立石神小学校

| 日  | 曜 | 献立名          | 材料と分量（g）<br>※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）                                                                         | 栄養量               |                |                |
|----|---|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------|
|    |   |              |                                                                                                                           | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | 食塩相当量<br>(グラム) |
| 1  | 火 | ご飯           | ご飯90                                                                                                                      | 617               | 26.6           | 1.9            |
|    |   | 牛乳           | 牛乳206                                                                                                                     |                   |                |                |
|    |   | 豚肉のしょうが焼き    | 豚肉50, 玉ねぎ45, にんじん12, 青ピーマン6, しょうが0.5, しょうゆ4, 砂糖1, みりん1, 酒1<br>サラダ油1.2, でん粉0.8                                             |                   |                |                |
|    |   | 実だくさん汁       | 豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, こんにゃく10, 昆布0.8, みそ7<br>だしパック3.5                                                       |                   |                |                |
| 2  | 水 | しょうゆラーメン     | 中華めん80, 豚肉20, チンゲンサイ15, 緑豆もやし15, にんじん10, 長ねぎ10, サラダ油1, しょうゆ5<br>塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ5                                    | 598               | 23.3           | 2.7            |
|    |   | 牛乳           | 牛乳206                                                                                                                     |                   |                |                |
|    |   | 揚げ餃子         | ぎょうざ28, 大豆油2.8                                                                                                            |                   |                |                |
|    |   | 中華サラダ        | 切干し大根3, キャベツ25, きゅうり15, にんじん5, しょうゆ2, 酢1.8, 砂糖少々, 塩少々, こしょう少々<br>ごま油1                                                     |                   |                |                |
| 3  | 木 | ご飯           | ご飯90                                                                                                                      | 639               | 23.5           | 2.0            |
|    |   | 牛乳           | 牛乳206                                                                                                                     |                   |                |                |
|    |   | 夏野菜カレー       | 鶏むね肉30, 玉ねぎ50, かぼちゃ30, トマト20, にんじん15, なす8, 青ピーマン5, にんにく少々<br>しょうが少々, サラダ油1, カレールウ12, 中濃ソース1                               |                   |                |                |
|    |   | カリカリ大豆サラダ    | 大豆2, キャベツ30, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん5, サラダ油2, 酢1.8, しょうゆ2, 塩少々<br>こしょう少々                                                     |                   |                |                |
| 4  | 金 | ご飯           | ご飯90                                                                                                                      | 596               | 26.2           | 2.0            |
|    |   | 牛乳           | 牛乳206                                                                                                                     |                   |                |                |
|    |   | もうかのみそマヨ焼き   | もうか40, にんにく少々, 酒1, みそ1, ノンエッグマヨネーズ5                                                                                       |                   |                |                |
|    |   | ゴーヤチャンプルー    | 豚肉15, 玉ねぎ30, ゴーヤ15, にんじん5, 麩2, サラダ油1.2, 砂糖1.2, 酒1.2, しょうゆ1, 塩少々<br>ごま油少々                                                  |                   |                |                |
|    |   | もずくスープ       | もずく10, 油揚げ3, キャベツ25, 大根25, にんじん10, 長ねぎ10, しょうゆ1.8, 塩0.6, こしょう少々<br>チキンがらスープ7.5                                            |                   |                |                |
| 7  | 月 | ミルクパン        | ミルクパン50                                                                                                                   | 558               | 26.9           | 2.4            |
|    |   | 牛乳           | 牛乳206                                                                                                                     |                   |                |                |
|    |   | 星型ハンバーグ      | ハンバーグ40                                                                                                                   |                   |                |                |
|    |   | お星さまサラダ      | チーズ6, キャベツ30, きゅうり15, ホールコーン8, サラダ油1, 酢1.2, 塩少々, こしょう少々                                                                   |                   |                |                |
|    |   | 七夕スープ        | ベーコン8, 大根30, 玉ねぎ20, にんじん10, オクラ5, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ7.5                                                                |                   |                |                |
| 8  | 火 | ご飯           | ご飯90                                                                                                                      | 634               | 23.0           | 1.8            |
|    |   | 牛乳           | 牛乳206                                                                                                                     |                   |                |                |
|    |   | 韓国風肉じゃが      | 豚肉30, じゃがいも80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆5, しょうが0.5, にんにく0.5, しらたき20<br>きくらげ0.5, サラダ油1.5, コチュジャン1, トウバンジャン少々, 砂糖2.5, しょうゆ6, みりん1.2 |                   |                |                |
|    |   | ナムル          | わかめ0.5, きゅうり25, 緑豆もやし25, しょうゆ3, ごま油少々, こしょう少々, ごま1                                                                        |                   |                |                |
| 9  | 水 | ご飯           | ご飯90                                                                                                                      | 661               | 27.2           | 1.9            |
|    |   | 牛乳           | 牛乳206                                                                                                                     |                   |                |                |
|    |   | ガパオライスの具     | 豚ひき肉40, 大豆10, 玉ねぎ30, 切干し大根3, にんじん7, 青ピーマン3, にんにく少々, サラダ油0.8<br>砂糖0.7, 酒1, 塩少々, オイスターソース2, しょうゆ1.5, バジルソース1.6, とうがらし少々     |                   |                |                |
|    |   | フォーのスープ      | フォー4, 豆腐20, 緑豆もやし20, チンゲンサイ15, にんじん10, 干しいたけ0.8, チキンがらスープ7.5<br>しょうゆ1.5, 塩少々, こしょう少々, でん粉1.2                              |                   |                |                |
| 10 | 木 | コッペパン        | コッペパン50                                                                                                                   | 572               | 24.2           | 2.0            |
|    |   | 牛乳           | 牛乳206                                                                                                                     |                   |                |                |
|    |   | ポークピーンズ      | 豚肉20, 大豆25, じゃがいも60, 玉ねぎ45, にんじん20, パセリ少々, サラダ油2.5, トマトケチャップ12<br>中濃ソース0.5, 砂糖1, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4                   |                   |                |                |
|    |   | きゅうりのさっぱりサラダ | きゅうり45, にんじん5, しょうが少々, 塩少々, しょうゆ2.5, 酢2, 砂糖1.2, サラダ油1                                                                     |                   |                |                |
| 11 | 金 | ご飯           | ご飯90                                                                                                                      | 627               | 25.1           | 2.3            |
|    |   | 牛乳           | 牛乳206                                                                                                                     |                   |                |                |
|    |   | あじの南蛮漬け      | あじ30, 大豆油3, 玉ねぎ10, にんじん5, 青ピーマン3, しょうが少々, しょうゆ4.5, 酢2.5, 砂糖1.5<br>とうがらし少々                                                 |                   |                |                |
|    |   | おひたし         | キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, しょうゆ2.5                                                                                             |                   |                |                |
|    |   | 豚汁           | 豚肉15, 豆腐20, 冬瓜30, じゃがいも25, にんじん10, 長ねぎ10, みそ7, だしパック3.5                                                                   |                   |                |                |



| 日  | 曜 | 献立名            | 材料と分量（g）<br>※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）                                                      | 栄養量               |                |                |
|----|---|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------|
|    |   |                |                                                                                                        | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | 食塩相当量<br>(グラム) |
| 14 | 月 | ココアパン          | ココアパン50                                                                                                | 596               | 29.6           | 2.5            |
|    |   | 牛乳             | 牛乳206                                                                                                  |                   |                |                |
|    |   | 豚肉のケチャップ炒め     | 豚肉50、玉ねぎ50、にんじん10、サラダ油1、砂糖2、トマトケチャップ10、トマトピューレー5<br>ウスターソース4、酒1.3、塩少々、こしょう少々、でん粉少々                     |                   |                |                |
|    |   | マセドアンスープ       | ハム10、じゃがいも30、大根30、小松菜20、にんじん10、サラダ油1、チキンがらスープ7.5、塩少々<br>こしょう少々、とうがらし少々                                 |                   |                |                |
| 15 | 火 | ご飯             | ご飯90                                                                                                   | 620               | 28.0           | 2.2            |
|    |   | 牛乳             | 牛乳206                                                                                                  |                   |                |                |
|    |   | ビビンバの具         | 豚肉50、切干し大根3、サラダ油1、にんにく少々、砂糖1、しょうゆ5、緑豆もやし30、小松菜20、ごま油1                                                  |                   |                |                |
|    |   | トック入りキムチスープ    | トック15、キムチ20、キャベツ30、長ねぎ15、にんじん10、にら3、干ししいたけ1、しょうゆ1.2、塩0.5<br>こしょう少々、チキンがらスープ7.5                         |                   |                |                |
|    |   | 70周年記念のり       | のり3                                                                                                    |                   |                |                |
| 16 | 水 | ご飯             | ご飯90                                                                                                   | 687               | 26.1           | 1.7            |
|    |   | 牛乳             | 牛乳206                                                                                                  |                   |                |                |
|    |   | マーボー豆腐         | 豆腐100、豚ひき肉20、玉ねぎ25、にんじん15、長ねぎ15、しょうが少々、にんにく少々、干ししいたけ1<br>サラダ油1、砂糖1.5、しょうゆ4.5、トウバンジャン少々、みそ3、でん粉1.2      |                   |                |                |
|    |   | バンサンスー         | 鶏ささみ8、キャベツ20、緑豆もやし15、小松菜15、にんじん5、ごま油1.2、しょうゆ2、酢2、砂糖1.5<br>からし少々                                        |                   |                |                |
|    |   | ゆでとうもろこし       | とうもろこし40                                                                                               |                   |                |                |
| 17 | 木 | ご飯             | ご飯90                                                                                                   | 614               | 24.8           | 2.1            |
|    |   | 牛乳             | 牛乳206                                                                                                  |                   |                |                |
|    |   | 厚焼き卵           | 厚焼き卵50                                                                                                 |                   |                |                |
|    |   | なすのみそ炒め        | 鶏むね肉15、なす20、キャベツ25、青ピーマン5、しょうが少々、サラダ油1、みそ1.5、砂糖1.2、しょうゆ0.5、<br>みりん0.5、でん粉1                             |                   |                |                |
|    |   | すまし汁           | 豆腐20、油揚げ3、わかめ0.5、玉ねぎ20、小松菜15、にんじん5、干ししいたけ0.8、しょうゆ1.2、塩0.6<br>酒0.5、だしパック3.5                             |                   |                |                |
| 18 | 金 | ご飯             | ご飯90                                                                                                   | 664               | 24.1           | 1.9            |
|    |   | 牛乳             | 牛乳206                                                                                                  |                   |                |                |
|    |   | ハヤシシチュー        | 豚肉30、玉ねぎ50、にんじん20、枝豆5、にんにく0.5、サラダ油1、デミグラスソース35、トマト10<br>トマトピューレー7、ウスターソース2、塩0.6、こしょう少々、米粉2.5、チキンがらスープ4 |                   |                |                |
|    |   | ガーリックドレッシングサラダ | まぐろ8、キャベツ30、小松菜20、にんじん5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1、しょうゆ2<br>みりん0.5                                            |                   |                |                |
|    |   | ソーダゼリー         | ソーダゼリー40                                                                                               |                   |                |                |

※ 7月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎ・なす・とうもろこしです。（天候により変更になる場合があります）  
※ 都合により献立を変更することがあります。  
※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

| 7月の平均栄養量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質                | カルシウム | 鉄     | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物せんい |
|----------|---------|-------|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
|          | 620Kcal | 25.6g | エネルギー<br>の<br>23% | 359mg | 4.1mg | 249μg | 0.80mg | 0.59mg | 32mg  | 2.1g  | 5.0g  |

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。

以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント

手をきれいに洗う

肉以外の食材はよく洗う

おかずは中心部までしっかり加熱する

作り置きのおかずも再加熱する

詰めるときのポイント

汁気や水分をよく切る

仕切りやカップを利用する

ごはん、おかずは冷ましてから詰める

なるべくすき間なく詰める

保存のポイント

冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる

持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト

牛乳

チーズ

小魚

ごま

小松菜

干しえび

切干し大根

ひじき

豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ

いわし

ほししいたけ

さけ