

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) ※ 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 (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1 水	しょうゆラーメン	中華めん80、豚肉20、チンゲンサイ15、にんじん10、長ねぎ10、緑豆もやし10、サラダ油1、塩少々 しょうゆ5、こしょう少々、チキンからスープ5	560	24.1	2.6
	牛乳	牛乳206			
	パオズ	パオズ30			
	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1.8、酢2、砂糖1.2、サラダ油1			
2 木	ご飯	ご飯90	635	24.5	1.5
	牛乳	牛乳206			
	親子煮	鶏むね肉20、卵25、じゃがいも70、玉ねぎ30、にんじん15、干しいたけ1、枝豆5、砂糖2、しょうゆ5 みりん1、サラダ油1			
	ブロッコリーの甘酢和え	ブロッコリー30、カリフラワー20、緑豆もやし10、にんじん5、砂糖1.2、しょうゆ2.5、酢1.5			
3 金	ご飯	ご飯90	595	25.6	2.1
	牛乳	牛乳206			
	ビビンバの具	豚肉40、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 ベーコン5、豆腐20、わかめ1、春雨5、キャベツ15、長ねぎ15、にんじん5、チキンからスープ7.5			
	わかめスープ	しょうゆ2、塩少々、こしょう少々、でん粉1.2			
6 月	コッペパン	コッペパン50	565	23.4	2.2
	牛乳	牛乳206			
	ミートボールと野菜のスープ煮	ミートボール40、マカロニ12、じゃがいも50、玉ねぎ30、にんじん20、パセリ0.5、塩0.5、こしょう少々 チキンからスープ7.5			
	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 みりん0.5			
7 火	ご飯	ご飯90	606	18.5	1.8
	牛乳	牛乳206			
	星型コロッケ	星型コロッケ40、大豆油4			
	しょうがあえ	鶏ささみ10、キャベツ35、きゅうり10、にんじん5、しょうが1、しょうゆ2.5			
8 水	七タ汁	そうめん5、豆腐15、小松菜15、にんじん10、長ねぎ10、オクラ5、塩少々、しょうゆ1.2、酒0.5 だしパック3.5	616	21.0	1.9
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	夏野菜カレー	鶏むね肉25、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 しょうが少々、サラダ油1、カレールウ12、中濃ソース1			
9 木	こんにゃくサラダ	こんにゃく15、キャベツ20、小松菜15、にんじん5、サラダ油1、酢1.3、しょうゆ1、砂糖0.7、塩少々	585	29.3	2.2
	ミルクパン	ミルクパン50			
	牛乳	牛乳206			
	魚とじゃがいものケチャップ和え	かつお40、じゃがいも20、大豆油4、砂糖0.8、トマトケチャップ3、中濃ソース1.5			
10 金	グリーンサラダ	ブロッコリー35、小松菜15、枝豆5、酢1.5、サラダ油1.5、塩少々、こしょう少々	596	24.0	1.3
	コンソメスープ	ベーコン5、キャベツ30、玉ねぎ30、にんじん10、パセリ0.5、チキンからスープ7.5、塩0.6、こしょう少々			
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
11 土	豚肉と冬瓜の炒め煮	豚肉30、生揚げ30、こんにゃく20、冬瓜50、玉ねぎ40、にんじん15、枝豆3、しょうが1、サラダ油1 しょうゆ4、砂糖2	610	27.0	2.1
	おひたし	キャベツ30、緑豆もやし20、にんじん5、しょうゆ2.5			
	コッペパン	コッペパン50			
	牛乳	牛乳206			
12 日	チリビーンズ	豚ひき肉18、ウインナー12、じゃがいも40、玉ねぎ40、にんじん10、にんにく0.5、ミックスビーンズ25 白いんげんビュレー20、サラダ油1、トマトビュレー15、トマトケチャップ6、塩少々、こしょう少々 チキンからスープ4、ウスターソース1、チリパウダー0.5	609	24.7	2.5
	ツナサラダ	まぐろ10、キャベツ25、小松菜20、にんじん5、きゅうり5、酢1.5、サラダ油1.5、塩少々、こしょう少々			
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
13 月	厚焼き卵	厚焼き卵50	686	26.7	1.6
	なすのみそ炒め	豚肉15、なす25、小松菜15、青ピーマン5、にんじん5、しょうが少々、サラダ油1、みそ1.5、砂糖1.2 しょうゆ1、みりん0.5、でん粉1			
	冬瓜のすまし汁	豆腐20、あおさ5、冬瓜15、玉ねぎ20、にんじん5、干しいたけ0.8、しょうゆ1.2、塩0.6、酒0.5 だしパック3.5			
	ご飯	ご飯90			
14 火	牛乳	牛乳206	620	22.2	1.6
	豆腐のキムチ煮	豆腐100、豚肉30、キムチ20、玉ねぎ35、大根10、にら3、サラダ油0.8、砂糖2、しょうゆ4、酒1 ごま油0.8、でん粉1.5			
	レモンドレッシングサラダ	中華くらげ5、春雨5、きゅうり25、にんじん5、しょうゆ1			
	ゆでとうもろこし	とうもろこし40			
15 水	アジフライ	アジフライ40、大豆油4	680	26.7	1.6
	ひじきサラダ	ひじき2、キャベツ25、小松菜15、にんじん5、サラダ油1、酢1.2、塩少々、こしょう少々			
	もやしのみそ汁	油揚げ5、緑豆もやし40、玉ねぎ30、大根10、にんじん10、みそ6、だしパック3.5			
	ご飯	ご飯90			
16 木	牛乳	牛乳206	680	26.7	1.6
	回鍋肉	豚肉40、生揚げ40、キャベツ40、玉ねぎ30、にんじん10、にんにく0.5、サラダ油1.5、しょうゆ2.5 オイスターソース1.5、みりん1、砂糖1、トウバンジャン少々、でん粉0.5			
	中華あえ	緑豆もやし25、チンゲンサイ20、にんじん15、塩少々、しょうゆ2.5、ごま油1、酢2、砂糖1.2			
	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・玉ねぎです。(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。



毎月20日は
「いばらきおいしおDay」

	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
7月の平均栄養量	613Kcal	24.4g	エネルギー の 23%	366mg	4.6mg	242μg	0.72mg	0.57mg	37mg	1.9g	4.9g

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

「作り置き料理」の「食中毒」にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。

このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。	料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

★七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立て「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 	七夕 	お盆 	土用の丑の日
タコ (関西地方)	焼きサバ (福井県)	そうめん	ウナギ 「う」のつく食べ物

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう		水や麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど (適度) に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方などの涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく (規則) 正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう		しん じゅん の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		あさ るひ の食事は朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す (進) んでお手伝いをしよう		しょく じゅん の食事前や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んで一緒に食べる機会をつくろう		あそび する 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に ゆう (乳) 製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて「すてきな夏休みに」してください！

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 ころ 半夏生 Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？ ① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする	7/2 うどんの日 Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という？ ① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い
7/7 七夕 Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている？ ① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ	7/10 納豆の日 Q. 納豆は何を発酵させたもの？ ① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ
7月下旬ころ 土用の丑の日 Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？ ① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海	7/27 スイカの日 Q. スイカを漢字で書く？ ① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ 半夏生＝② うどんの日＝② 七夕＝① 納豆の日＝① 土用の丑の日＝③
スイカの日＝① (南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

