



7月 きゅうしょくよていこんだてひょう



※調理場の給食実施日の献立表です。各学校が振替休業等で給食の無い日にも献立が記載されていますのでご了承ください。 令和7年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

ひづけ	ぎゅうにゅう	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょうとそのはたらき		
				あか	みどり	き
				からだをつくるもとになる	からだのちようしをとのえるもとになる	エネルギーのもとになる
1 (火)		セルフガパオライス フォー・ガー エスニックふうサラダ	694 32.7 23.1 2.2	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり	あかピーマン ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり
2 (水)		むぎごはん マーボーどうふ はるさめサラダ よつかいどうしさんこだますいか	645 24.7 19.4 2.4	とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり すいか	こめ おおむぎ ぎとう クイッティオ こめ おおむぎ ぎとう さとう でんぶん はるさめ
3 (木)		ふくしまけんのきょうどりようり みそかんぷら ごはん みそかんぷら さわにわん ひじきのいりに	639 21.9 21.0 1.7	みそ とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん こまつな しいたけ たけのこ ごぼう	こめ だいずあぶら じゃがいも サラダあぶら さとう
4 (金)		ごはん ぎんさわらのしおやき いももちじる にんじんサラダ ヨーグルト	679 29.1 18.5 2.3	ぎんさわら とりにく ヨーグルト みそ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト にんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ きゅうり えだまめ セロリ たまねぎ	こめ サラダあぶら いもち さとう
7 (月)		ごはん さばのごまだれやき たなばたじる ほうれんそうののりあえ	656 26.6 25.4 2.4	さば みそ とりにく のり とうふ なと	ぎゅうにゅう のり にんじん オクラ ほうれんそう こまつな	こめ さとう ごま サラダあぶら そうめん
8 (火)		とりごぼうごはん メンチカツ だいこんときゅうりのひたひた ウエハース	619 22.3 22.8 2.0	とりにく だいず ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん しょうが ごぼう だいこん きゅうり	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら ウエハース
9 (水)		セサミトースト トマトクリームスープ ジャーマンポテト	651 23.1 30.3 2.2	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん こまつな パセリ トマト たまねぎ にんにく しょうが しめじ コーン	パン ごま さとう マーガリン じゃがいも
10 (木)		ごはん ホイコーロー ごまごぼうサラダ フルーツポンチ	681 24.1 21.9 1.6	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう もやし えだまめ パイン もも レモン	こめ さとう ごまあぶら マヨネーズ ゼリー ごま
11 (金)		ごはん じゃがいものスタミナあげ なめこのみそしる いそあえ	629 23.1 19.0 2.4	ぶたレバー だいず みそ のり こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり にんじん しょうが たまねぎ なめこ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり うめ	こめ だいずあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら でんぶん
14 (月)		しょくパン チョコクリーム ハニーマスタードチキン オニオンコンソメスープ コールスローサラダ	644 27.1 23.1 2.5	とりにく だいず ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん レモン パセリ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン マーガリン はちみつ サラダあぶら じゃがいも チョコクリーム
15 (火)		むぎごはん なつやすみカレー はなやさいサラダ メロン	663 22.1 18.8 2.0	とりにく だいず ぎゅうにゅう ひじき ツナ チーズ	ぎゅうにゅう にんじん しょうが たまねぎ なす コーン きゅうり メロン	こめ サラダあぶら おおむぎ さとう
16 (水)		ごはん あじのなんばんづけ トマトとたまごのちゅうかスープ やきにくサラダ アセロラとうにゅうゼリー	693 24.9 22.7 2.5	マルアジ だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう あかピーマン ピーマン きピーマン トマト にんにく もやし	こめ だいずあぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら さとう ごま ゼリー

食材産地情報	
米	四街道市・千葉
パン(小麦粉)	千葉・北海道
牛乳	千葉
鶏卵	栃木・茨城・群馬
豚肉	千葉・熊本・群馬
鶏肉	北海道・山形・茨城
ベーコン	岩手
スペイン	デンマーク・日本
マルアジ	佐賀
鯖	北海道
ぎんさわら	ニュージーランド
ツナ	タイ
大豆	宮崎・北海道
じゃが芋	長崎
おくら	鹿児島・高知
かぼちゃ	千葉・茨城
枝豆	北海道
キャベツ	千葉・群馬
きゅうり	千葉・群馬
ごぼう	九州・青森・群馬
小松菜	千葉・茨城
根生姜	熊本
セロリ	長野
大根	青森
切干大根	宮崎
筍	タイ
玉葱	兵庫・佐賀
コーン	アメリカ
トマト	イタリア
なす	千葉・茨城・群馬
にら	千葉・栃木
人参	千葉・青森
にんにく	青森
長葱	茨城
ピーマン	茨城
赤ピーマン	韓国
黄ピーマン	韓国
ほうれん草	千葉
もやし	栃木
パイン	インドネシア
黄桃	南アフリカ
メロン	千葉・山形
小玉すいか	四街道市
梅	群馬・神奈川
和歌山・青森	
えのき茸	長野・埼玉
干椎茸	日本
しめじ	長野・新潟
なめこ	山形
のり	香川・岡山
ひじき	日本
わかめ	三陸沖

※産地については、市場での調達が納入当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回しません。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。



なつやすみこそたいせつ！ えいようバランス！

「なつバテ」をおこすとしょくよくがなくなってしまう。
なつをげんきにすごすために、
えいようバランスのよいしょくじを
こころがけましょう！



	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	658kcal	650kcal
たんぱく質(※)	25.1g (15.3%)	(13~20%)
脂質(※)	22.2g (30.3%)	(20~30%)
食塩相当量	2.2g	2.0g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合



きゅうしょくをたべるまえは、
せつけんをつかって、
てをきれいにあらおう！

～なつをげんきにすごすための なつバテたいさく～



こまめにすいぶん
をとろう



バランスのよい
しょくじをとろう



あたたかいたべものを
たべよう



しっかりすいみんを
とろう



かるいうんどうや
にゆうよくであせをかこう

いただきます～す

給食だより
令和7年7月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

暑さに負けない！夏の食生活

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付け、暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

①朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。 夏休みでもしっかり食べましょう。 	②早寝や早起きをしましょう 生活リズムが乱れないよう、 早寝早起きをしましょう。 
③冷たいもののとりすぎに気を付けよう 冷たい飲み物やアイスばかり 食べていると、胃腸が弱って 食欲が低下してしまいます。 	④栄養バランスのよい食事をとろう 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。 

水分補給はこまめにしよう！

Q:何を飲む？



普段は、水や麦茶などで水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなど塩分を含むものがよいでしょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

Q:いつ飲む？



のどが渇いたと感じるときには、すでに水分が不足しているといわれています。渇いたと感じる前にこまめに水分をとるようにしましょう。

Q:1日でどれくらい必要？



飲料水で約1L、食事から約1Lの最低2Lほど必要になります。運動をしている場合は、より多く摂取する必要があります。

レッツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介 「フォー・ガー」

材料 4人分

- ・フォー 30g
- ・鶏もも肉 60g (一口大に切る)
- ・玉ねぎ 1/4個 (スライス)
- ・人参 1/4本 (千切り)
- ・小松菜 1株 (3cm幅に切る)

- ★
 - ・砂糖 小さじ4/5
 - ・鶏ガラスープの素 大さじ2.5
 - ・水 500ml
 - ・塩、こしょう 少々
- ＊お好みでナンプラーを加えると、より本格的な味になります。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、鶏肉を加える。
- ②★を加える。
- ③玉ねぎ・人参・フォーを加える。
- ④小松菜を加えて、塩こしょうで味を整える。

◆「フォー・ガー」はベトナムの麺料理です。
「フォー」は米粉で作った平たい麺、
「ガー」は鶏肉を意味しています。