



7月給食予定献立表



令和7年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

日付	牛乳	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主 な 材 料 と そ の 働 き					
				体を調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			
				1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 海藻・小魚 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂 脂肪の多い食品
1 (火)		ガパオライス フォー・ガー エスニック風サラダ	842 39.4 26.9 2.6	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン ピーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 黄ピーマン 玉葱 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 クイッティオ	サラダ油
2 (水)		麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 四街道市産小玉すいか	776 29.3 22.3 2.9	豆腐 豚肉 大豆 味噌 鶏肉	牛乳	にら 人参	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり すいか	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 サラダ油
3 (木)		福島の郷土料理 味噌かんぷら ご飯 味噌かんぷら 沢煮椀 ひじきの炒り煮	773 25.8 24.3 2.1	味噌 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 人参	椎茸 筍 ごぼう	米 じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油
4 (金)		ご飯 銀さわらの塩焼き いもち汁 人参サラダ ヨーグルト	808 34.3 20.9 2.8	銀さわら 鶏肉 味噌 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 長葱 きゅうり 枝豆 セロリ 玉葱	米 いもち 砂糖	サラダ油
7 (月)		ご飯 鯖のごまだれ焼き セタ汁 ほうれん草ののり和え	794 31.7 29.8 2.9	鯖 味噌 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 のり	人参 オクラ ほうれん草 小松菜	椎茸 えのき茸	米 砂糖 そうめん	ごま サラダ油
8 (火)		鶏ごぼうご飯 メンチカツ 大根ときゅうりのひたひた ウエハース	763 27.4 27.8 2.6	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 鰹節	牛乳 わかめ	人参 生姜 ごぼう 大根 きゅうり	米 砂糖 ごま油 ウエハース	サラダ油 ごま油	
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	786 27.9 34.2 2.8	鶏肉 大豆 豆乳 ベーコン	牛乳	トマト 小松菜 パセリ	玉葱 にんにく しめじ コーン	パン 砂糖 じゃが芋	ごま マーガリン
10 (木)		回鍋肉丼 ごまごぼうサラダ フルーツポンチ	826 28.6 25.4 2.0	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 ごぼう パイン もも レモン	生姜 にんにく 長葱 キャベツ もやし 枝豆	米 砂糖 ゼリー	ごま油 マヨネーズ ごま
11 (金)		ご飯 じゃが芋のスタミナ揚げ なめこの味噌汁 磯和え	760 27.3 21.8 3.0	豚レバー 大豆 味噌 高野豆腐 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参 長葱 なめこ 切干大根 梅 キャベツ きゅうり	生姜 レモン 玉葱 キャベツ コーン きゅうり	米 砂糖 ごま じゃが芋 ごま油 でん粉	大豆油 ごま ごま油
14 (月)		食パン 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	794 33.1 27.4 3.2	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 パセリ	レモン 玉葱 キャベツ コーン きゅうり	パン はちみつ じゃが芋 チョコクリーム	マーガリン サラダ油
15 (火)		夏野菜カレーライス 花野菜サラダ メロン	796 26.2 21.6 2.5	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	かぼちゃ 赤ピーマン トマト 人参	にんにく 生姜 玉葱 なす コーン きゅうり メロン	米 大麦 砂糖	サラダ油
16 (水)		ご飯 鯨の南蛮漬け トマトと玉子の中華スープ 焼き肉サラダ アセロラ豆乳ゼリー	831 30.0 26.3 3.1	マルアジ 大豆 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳	赤ピーマン ピーマン トマト 人参 小松菜	生姜 玉葱 黄ピーマン にんにく もやし	米 でん粉 砂糖 ゼリー	大豆油 ごま油 ごま

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	スペイン
デンマーク・日本	デンマーク・日本
マルアジ	佐賀
鯖	北海道
銀さわら	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	和歌山・青森
えのき茸	長野・埼玉
千椎茸	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

※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。

献立表は職員室前廊下に置いてあります。
ご自由にお取りください。

夏休みこそ大切！ 栄養バランス！

「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、
かたよった食事になってしまうことが
あります。夏を元気に過ごすためにも
栄養バランスのよい食事を
心がけましょう！



	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	796kcal	830kcal
たんぱく質(※)	30.1g (15.1%)	(13~20%)
脂質(※)	25.7g (29.1%)	(20~30%)
食塩相当量	2.7g	2.5g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合



給食を食べる前は、
石けんを使って、
手をきれいに洗おう！

～夏を元気に過ごすための 夏バテ対策～



こまめに水分を
とろう



バランスのよい
食事をとろう



温かい食べ物を
食べよう



しっかり睡眠を
とろう



軽い運動や入浴で
汗をかこう

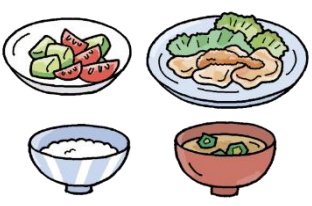
いただきます～す

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。