

学校給食予定献立表 7・8月分

【中学校】

令和7年度

八潮市教育委員会

日曜	献立名				材 料 名			栄 養 量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス
	主 食	牛乳	お か ず	スー プ	血や肉や骨になるもの 【赤の仲間】	体の調子をととのえるもの 【緑の仲間】	熱や力になるもの 【黄色の仲間】		
1 火	●スタミナ丼		えび海鮮餃子のせキャベツのうま煮		牛乳・豚肉 えび海鮮餃子 鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・しめじ・なす にら・ピーマン(赤・黄)・きくらげ キャベツ・小松菜・コーン	米・じゃが芋 片栗粉・油	849kcal 38.2g	今が旬 なす
2 水	ご は ん		豚立田の甘辛だれ 刻み昆布の煮物 にんじんとほうれん草のツナ和え	み そ 汁	牛乳・豚肉・昆布 鶏肉・かまぼこ・ツナ 豆腐・わかめ・みそ	にんじん・ほうれん草 キャベツ・しめじ・ねぎ	米・片栗粉 油・砂糖	860kcal 38.1g	昆布とわかめは、どちらも 海藻です。海藻には食物 繊維が多く含まれています。
3 木	ご は ん		鶏肉のハニーマスタード焼き ポイルウインナー コンソメ野菜ソテー	ミネスト ローネ	牛乳・鶏肉 ウインナー 豚肉	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン(赤) 小松菜・しめじ・にんじん コーン・トマト缶	米・砂糖・片栗粉 油・オリーブ油 じゃが芋	824kcal 33.4g	今日のミネストローネ は、野菜などが入った トマト味のスープです。
4 金	ご は ん		いわしの蒲焼き風 厚焼きたまご 切り干し大根の煮物	サクサク れんこんの みそ汁	牛乳・いわし立田 厚焼きたまご 豚肉・みそ	切り干し大根・にんじん・枝豆 れんこん・ごぼう・ほうれん草	米・油・砂糖 片栗粉	859kcal 29.7g	かみかみデー よくかんで、 食べよう
7 月	ツイストパン		ハンバーグの星空あんかけ 星ポテト・ラタトゥーユ (ナタデココ入り七夕ぶどうゼリー)	天の川 スープ	牛乳・ハンバーグ ベーコン	オクラ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン(緑・赤・黄) なす・ズッキーニ・枝豆・トマト缶 たけのこ・えのきたけ・コーン	ツイストパン・砂糖・片栗粉 星ポテト・油・オリーブ油 ナタデココ入り七夕ぶどうゼリー・春巻	896kcal 30.6g	七夕献立
8 火	ご は ん		◆あじフライ つくねの甘辛 こまちゃんと油揚げの煮浸し	み そ 汁	牛乳・あじフライ つくね・油揚げ 鶏肉・みそ	小松菜・玉ねぎ・にんじん 大根・しいたけ	米・油・砂糖 片栗粉	853kcal 38.6g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃん油揚げ の煮浸しに 八潮市産の小松菜 を使っています
9 水	ご は ん		豚肉のしょうが焼き れんこんのはさみ揚げ 野菜炒め	み そ 汁	牛乳・豚肉 れんこんのはさみ揚げ 魚肉ソーセージ・豆腐・みそ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん ほうれん草・なす・オクラ ねぎ	米・砂糖・油	871kcal 38.8g	毎月19日は、 「食育の日」 和食献立です。 (今月は9日に登場します。)
10 木	ご は ん		鶏肉のから揚げ カルネパネーラ【洋風トマト肉じゃが】 パイン缶	プッシューロ 【具だくさんのスープ】	マスカット味乳酸菌飲料 鶏肉・豚肉・ウインナー ベーコン・ミックスビーンズ	玉ねぎ・コーン・にんじん トマト缶・パイン缶・キャベツ	米・小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 さつま芋	833kcal 30.8g	世界の料理 ブラジル
11 金	●ごろごろチキンの マーボー豆腐丼		さっぱり野菜の中華和え		牛乳・豆腐 鶏肉・みそ ハム	にんじん・ねぎ・玉ねぎ・キャベツ チンゲン菜・えのきたけ ピーマン(緑)・きくらげ	米・砂糖・ごま油 片栗粉・油	843kcal 35.3g	ごろごろチキンのマーボー 豆腐丼には、こま切れの鶏 肉がたくさん入っています。
14 月	ちゃんぽん風		とり天 煮しめ つけあげのしょうが煮		牛乳・豚肉 かまぼこ・鶏肉 さつま揚げ	キャベツ・にんじん・コーン・ねぎ きくらげ・しいたけ・たけのこ ごぼう・さやいんげん	中華麺・片栗粉 小麦粉・油・里芋 砂糖	858kcal 38.3g	日本の郷土料理 九州地方
15 火	●ほうれん草入り ポークカレー		鶏肉と野菜の和風煮		牛乳・豚肉 生クリーム・鶏肉	にんじん・玉ねぎ・ほうれん草 トマト缶・キャベツ・大根 たけのこ・コーン・枝豆	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ 油・砂糖	885kcal 31.6g	ほうれん草は、目の健 康を保つビタミンAが 多く含まれています。

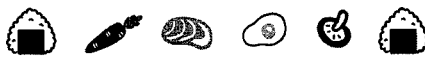


8月からの学校給食予定献立表

8 /27	水	●夏野菜カレー		フルーツオンゼリー		牛乳・豚肉 生クリーム	にんじん・玉ねぎ・ズッキーニ・なす ピーマン(緑)・かまぼこ・コーン・枝豆 トマト缶・パイン缶・みかん缶・もも缶	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ 油・梨ゼリー	899kcal 26.4g	今日から2学期の給食が 始まります。忘れ物をしな いように気を付けましょう。
8 /28	木	ご は ん		鶏肉のトマトソース フライドポテト ひじきの煮物	こまちゃん ポタージュ	牛乳・鶏肉 ひじき・ちくわ 生クリーム	玉ねぎ・トマト缶・にんじん 枝豆・小松菜パウダー	米・砂糖・油 フライドポテト マーガリン・ルウ	854kcal 28.7g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんポター ジュに小松菜 パウダーを使っ ています
8 /29	金	ご は ん		◆えびかつ 野菜のツナ煮 根菜きんぴら	豚 汁	牛乳・えびかつ ツナ・豚肉 みそ	キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草 しいたけ・ごぼう・れんこん にんじん・大根	米・油・砂糖 ごま油・じゃが芋	888kcal 33.9g	ソースは かけすぎないよう にしましょう。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？



夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で昼食を作ったり、選んで買ったりする機会があると思います。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

●選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギー のもとになる食品)	主菜 (主に体をつくる もとになる食品)	副菜 (主に体の調子を整 えるもとになる食品)
ごはん、パン、めん類 	肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず 	野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



平均摂取栄養量	862 kcal 33.7 g
基準栄養所要量	830 kcal 27.0 ~ 41.5 g

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

●が付く日はスプーンを持ってきてください。

◆が付く日はソースが付きます。

() は別送品です。

給食費のお知らせ

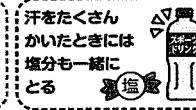
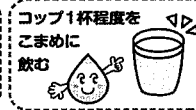
給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて生徒に持たせていただきますようお願いいたします。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

暑い時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



献立のご紹介

七夕献立

7月7日は、七夕献立です。七夕は、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す。給食では、星をイメージした献立が登場します。星形の食材も登場するので探してみましょう。

世界の料理
【ブラジル】

7月10日は、ブラジルの料理が登場します。カルネデパネーラは、トマト味の肉じゃがのような料理です。カルネが肉、パネーラが鍋のこたをいい、鍋で肉を煮込む料理として、種類も様々です。プッシューロは、野菜、肉、豆類などが入った具だくさんのスープで、ブラジル南部でよく食べられる家庭料理です。

日本の郷土料理
【九州地方】

7月14日は、九州地方の郷土料理が登場します。ちゃんぽんは、長崎県の郷土料理です。給食では、スープの味を再現し、麺は中華麺を使用し、ちゃんぽん風として提供します。とり天は、大分県の郷土料理です。つけあげのしょうが煮のつけあげは、さつま揚げのこです。つけあげは、鹿児島県の郷土料理です。