令和8年度

学校給食予定献立表　7月分

【中　学　校】

八潮市教育委員会

日	曜	献立名 主食	牛乳	おかず	スープ	材料名 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】	栄養量 エネルギー / たんぱく質	ワンポイントアドバイス
1	水	ごはん		鶏肉のから揚げ 五目煮 小松菜とかまぼこの和え物	みそ汁	牛乳・鶏肉 かまぼこ・油揚げ みそ	にんじん・たけのこ しいたけ・れんこん・さやいんげん 小松菜・玉ねぎ	米・小麦粉 油・砂糖 じゃが芋	883kcal 33.1g	今月もしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。
2	木	ごはん		豚肉のスタミナ焼き 枝豆洋風煮 磯辺鶏ささみフライ	みそ汁	牛乳・豚肉 磯辺鶏ささみフライ 豆腐・みそ	玉ねぎ・枝豆・コーン キャベツ・にんじん・しめじ	米・砂糖 油	792kcal 37.7g	コーンは炭水化物を多く含む、黄色の食べ物の仲間です。
3	金	ごはん		◆あじフライ チンジャオロース 肉シュウマイ	わかめスープ	牛乳・あじフライ 豚肉・肉シュウマイ わかめ	たけのこ・チンゲン菜 ピーマン（緑・赤）・玉ねぎ にんじん・大根	米・油 片栗粉・砂糖 ごま油	856kcal 39.8g	あじはDHAやEPAを含み、脳の働きや血液の流れをサポートします。
6	月	チゲ風うどん		こまちゃん鶏天 五色ナムル もも缶		牛乳・豆腐 豚肉・鶏肉 ツナ	にんじん・キャベツ・しめじ・玉ねぎ きくらげ・にら・小松菜パウダー 切り干し大根・ほうれん草・コーン・もも缶	うどん・ごま油 小麦粉・油 砂糖	933kcal 41.1g	世界の料理 韓国 ハッピーこまちゃんデー 小松菜パウダーを使った鶏天です。
7	火	ごはん		鶏肉のみそ焼き お星さまコロッケ こまちゃんの天の川ソテー　(七夕ゼリー)	すまし汁	牛乳・鶏肉 ハム・みそ	玉ねぎ・ピーマン(黄)・にんじん 小松菜・大根・しいたけ オクラ	米・砂糖 お星さまコロッケ・春雨 油・ふ・七夕ゼリー	873kcal 32.3g	☆七夕献立☆ ハッピーこまちゃんデー 八潮市産の小松菜を使っています。
8	水	●夏の豚丼		カレー風ジャーマンポテト		牛乳・豚肉 ウインナー	ズッキーニ・なす・コーン しいたけ・ほうれん草・キャベツ にんじん・玉ねぎ・枝豆・ピーマン(赤)	米・砂糖・片栗粉 じゃが芋 マーガリン	805kcal 31.7g	ズッキーニに含まれるカリウムは、体の中の余分な塩分を外に出す働きがあります。
9	木	ごはん		いわしのかば焼き 肉じゃが 厚焼きたまご	みそ汁	牛乳・いわし立田 豚肉・厚焼きたまご 油揚げ・みそ	にんじん・玉ねぎ・さやいんげん キャベツ・えのきたけ・ねぎ	米・片栗粉・油 砂糖・じゃが芋	834kcal 32.3g	かみかみデー よく噛んでたべましょう
10	金	ごはん		ハンバーグトマトソース 野菜ソテー メープル味プチホットケーキ	コンソメスープ	牛乳・ハンバーグ 魚肉ソーセージ	玉ねぎ・トマト缶・キャベツ チンゲン菜・にんじん・大根	米・砂糖・油 メープル味プチホットケーキ	782kcal 25.6g	にんじんは、緑黄色野菜の代表的な野菜です。
13	月	ツイストパン		えびかつ ナポリタンスパゲティ 根菜の中華煮	ほうれん草のスープ	牛乳・えびかつ ベーコン	玉ねぎ・ピーマン(緑)・トマト缶 ごぼう・れんこん・にんじん コーン・しめじ・ほうれん草	ツイストパン 油・スパゲティ オリーブ油・ごま油	922kcal 31.3g	ほうれん草にはビタミンCが含まれていて、鉄分の吸収を助けてくれます。
14	火	菜飯		鶏肉の照り焼き 大根と豚肉の煮物 ゴーヤチャンプルー風	さつま汁	牛乳・鶏肉・豚肉 魚肉ソーセージ・さつま揚げ みそ	大根・にんじん・たけのこ・しいたけ さやいんげん・ゴーヤ・玉ねぎ キャベツ・きくらげ・ピーマン(赤)・ねぎ	米・砂糖・片栗粉 油・じゃが芋 ごま油	808kcal 34.3g	日本の郷土料理 九州地方
15	水	●夏野菜カレー		鶏肉と野菜のさっぱり煮		牛乳・豚肉 生クリーム・鶏肉 ひじき	にんじん・玉ねぎ・ズッキーニ かぼちゃ・コーン・枝豆 トマト缶・小松菜・キャベツ・大根	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ 油・砂糖	794kcal 30.8g	カレーに入っている枝豆は野菜の仲間です。

平均摂取栄養量	844kcal 33.6 g
給食摂取基準	830kcal 27.0～41.5 g

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
●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。

水分補給をしっかりして熱中症を予防しよう！

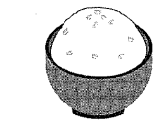
いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。
長時間の運動や屋外で活動するときは、特に脱水になりやすく熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

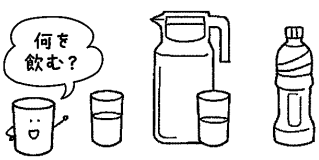
人間は1日に2.5Lの水が必要といわれています。
これをすべて飲み物だけでとるのは大変ですが、水分は食事からもとることができます。
スープなどの汁物のほか、野菜や果物には水分が多く含まれています。
ごはんは100gで60gの水分が含まれるので、3食食べるとコップ一杯分の水分が取れます。
飲み物だけでなく、食事をしっかりとることも水分補給の大切な一部です。
食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう！

ごはん100g 水分60.0g

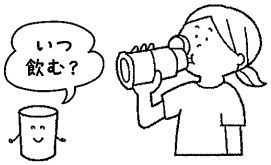
トマト100gあたり 水分94.0g

パイナップル100gあたり 水分85.5g

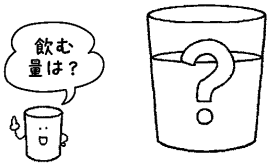




普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

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。

世界の料理　【韓国】　6日

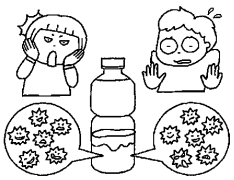
チゲは、キムチ、豆腐、豚肉、野菜などの具材を煮込んだ韓国の家庭料理です。給食では、辛みとコクのあるチゲ風うどんとして提供します。

ナムルは、野菜を茹でて醤油やごま油で和えた料理です。こまちゃん鶏天には、小松菜パウダーを使用します。

日本の郷土料理　【九州地方】　14日

ゴーヤチャンプルー風は、沖縄県の郷土料理です。給食では、ゴーヤ、魚肉ソーセージ、きくらげをごま油でソテーしました。

さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉や根菜、こんにゃく等がたっぷり入った汁物です。

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。

ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。