

給食だより 7月

令和8年度

勝浦町学校給食センター

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	 水が麦茶を少しずつ、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	 旬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	 朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ドラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んで お手伝いをしよう	 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	 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いです。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月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリー(kcal) タンパク(g) しぼう(g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
1 (水)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため パンパンジー	590 26.1 18.5	牛乳 ぶたにく とりに く	きむち にんじん たまね ぎ にら きくらげ にん にく きゅうり キャベツ	こめ ごま油 さとう 棒々鶏ドレッシング
2 (木)	ごはん	牛乳	かきたまじる あまからとりごぼう	660 31.7 19.3	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ ★たまご こ んぶ かつお とりにく	にんじん たまねぎ し いたけ えのきだけ 葉 ねぎ ごぼう	こめ でんぶん あぶら さとう 白こま
3 (金)	コッペパン	牛乳	やきそば ころころまめサラダ	628 232.7 26.6	牛乳 ぶたにく いか カツ天 けずりぶし あ おのりこ だいず	キャベツ もやし にん じん 葉ねぎ えだまめ きゅうり コーン	コッペパン ちゅうかめ ん あぶら こまドレ ッシング
6 (月)	ごはん	牛乳	ぶたにくとこんにゃくのみそに きりぼしだいこんのすのもの	580 23.2 18.3	牛乳 ぶたにく ちくわ 厚揚げ みそ わかめ	こんにゃく たけのこ に んじん さやいんげん しょうが だいこん きゅ うり	こめ さとう あぶら 白こま
7 (火)	ちらしずし	牛乳	そうめんじる カツオカツ ミニトマト たなばたゼリー	636 23.4 16.9	牛乳 こうやどうふ ★い りたまご かまぼこ かつ お こんぶ かつおカツ	ゆず酢 たけのこ にんじん ほししいたけ こんにゃく れ んこん えだまめ ししいたけ たまねぎ オクラ トマト	こめ さとう そうめん あぶら たなばたデ ザート
8 (水)	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいものそぼろ にときゆずかあえ	619 23.6 17.1	牛乳 ぶたにく 厚揚げ さつまあげ ちくわ けずりぶし	にんじん たまねぎ え だまめ しょうが キャ ベツ こまつな ゆず酢	こめ じゃがいも あぶ ら サラダ油 さとう
9 (木)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ さんしょくナムル	620 24.0 21.5	牛乳 ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ピーマン にんにく しょうが も やし こまつな	こめ さとう あぶら ごま油 でんぶん 白こ ま
10 (金)	セルフチリコン カンサンド	牛乳	ABCマカロニのスープ (チリコンカン)	561 24.9 22.1	牛乳 ウィンナー だい ず ぶたにく	たまねぎ にんじん キャ ベツ こまつな ピーマン にんにく トマトピュー レ	しょくパン マカロニ あかワイン さとう こ めこ
13 (月)	ごはん	牛乳	きりぼしだいこんのもの さばのカレーあげ ゆかりあえ	686 28.8 24.2	牛乳 とりにく さつま あげ さば	だいこん ほししいたけ にんじん えだまめ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも あぶ ら でんぶん
14 (火)	なつやさいカ レー	牛乳	フルーツヨーグルト	663 20.5 19.0	牛乳 ぶたにく ヨーグ ルト	たまねぎ なす トマト かぼ ちゃ ピーマン えだまめ しょうが にんにく もも み かん ナタデココ	こめ
15 (水)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふう にあわっこナムル	582 24.9 18.7	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム わかめ	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり こまつな すだ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま油
16 (木)	キムタクごはん	牛乳	わかめスープ やきぎょうざ ミニトマ ト	623 22.1 22.5	牛乳 ぶたにく ベーコ ン とうふ わかめ ぎょうざ	にんじん キムチ たく あんつけ ねぎ たまね ぎ きくらげ トマト	こめ おしむぎ ごま油 白こま
17 (金)	コッペパン	牛乳	なすのミートスパゲッティ コーンサラダ	604 23.7 20.2	牛乳 きゅうにく ぶた にく ハム	たまねぎ にんじん トマ ト なす ぶなしめじ に んにく キャベツ きゅう り コーン	コッペパン スパゲッ ティ あぶら ドレッシ ング

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。

7月の献立紹介

2日(木)…^{かつうらちょうさん}勝浦町産のしいたけが入った「かきたまじる」。

7日(火)…「ちらしずし」と「そうめんじる」、^{しよくご}食後のデザートに「たなばたゼリー」

14日(火)…この時期だけのお楽しみ「^{じき}なつやさい^{たの}カレー」。なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン^い入り!

17日(金)…^{かつうらちょうさん}勝浦町産のなすを使ったミートスパゲッティ!

勝浦町のホームページと配信アプリで
給食の様子を毎日配信中☆

