



7月の給食予定表



令和8年(小学校用)「お魚マーク」

・・・銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

銚子市学校給食センター

日曜	名	おもなざいりょう名						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいたせいでいひん	にゅうかいそう ごさかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
1 水	ごはん ジョア マーボー豆腐、 ショーロンポー② パンサンスー	ぶた肉 みそ とうふ たまご	ジョア	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ しいたけ もやし たけのこ きゅうり	米 はるさめ さとう でんぷん ショーロンポーのかわ	油 ごま ごま油 ドレッシング	692 23.7 16.7
2 木	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 とりにくのてりやき じゃがいもをのぼろに ビーチゼリー	油あげ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	米 さとう じゃがいも ゼリー	油	662 24.4 16.1
3 金	しょくパン 牛乳 コーンポタージュ さけのなかおちカツ クリーミーごまサラダ (はちみつ)	とり肉 さけ ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし ごぼう キャベツ きゅうり	パン はちみつ こむぎこ パンこ	マヨネーズ 油 ルウ ごま ドレッシング	697 24.2 28.3
6 月	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる あじいそべフライ (パックスソース) はるさめいりやさいため フローズンパン	たまご なたと とうふ あじ ぶた肉	牛乳 あおのり もずく	にんじん ピーマン	ながねぎ えのきたけ しょうが キャベツ もやし パン	米 こむぎこ はるさめ でんぷん さとう パンこ	油	685 25.7 18.6
7 火	すめし 牛乳 たなばたじる ウインナー ツナサラダ (てまきり)	とり肉 とうふ かまぼこ ウインナー ツナ かにかま	牛乳 わかめ のり	にんじん いとみつば	たまねぎ えのきたけ きゅうり	米 ふ	ドレッシング ごま	676 29.3 21.5
8 水	ごはん 牛乳 のりいりみそしる うまみたっぷり! ごくうまさばのカレーからあげ② ちぐさあえ (チーズ②)	油あげ みそ とうふ さば とり肉 たまご	牛乳 チーズ のり	こまつな にんじん	ながねぎ キャベツ もやし	米 はるさめ でんぷん	油 ドレッシング ごま	693 31.6 22.5
9 木	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる かつおコロッケ (パックスソース) ぶたにくとこんぶのいために	とり肉 ちくわ 油あげ みそ かつお ぶた肉	牛乳 こんぶ	こまつな かぼちゃ	しめじ ながねぎ こんにやく えだまめ	米 パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	油	665 22.5 21.8
10 金	ミルクロールパン 牛乳 ミネストローネ ポテトとベーコンのオムレツ ブロッコリーサラダ (いちごジャム)	とり肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ ひよこまめ キャベツ ズッキーニ きゅうり とうもろこし	パン さとう ジャム むぎ じゃがいも	オリーブオイル ドレッシング	679 24.5 28.3
13 月	ごはん 牛乳 とんじる さわらつつたあげ てづくりひじきふりかけ	ぶた肉 とうふ みそ 油あげ さわら かつおぶし	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	682 27.9 24.7
14 火	ごはん 牛乳 えのきととりにくのスープ えびしゅうまい② ナムル ヨーグルト	とり肉 えび すりみ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンさい こまつな	ながねぎ もやし えのきたけ きりぼしだいこん だいずもやし	米 はるさめ しゅうまいのかわ でんぷん	ごま油 ごま ドレッシング	663 23.4 16.9
15 水	ごはん 牛乳 なめこじる とりにくのマリネ のりあえ	とうふ みそ とり肉 油あげ	牛乳 のり わかめ	いとみつば こまつな	ながねぎ なめこ たまねぎ レモンかじゅう キャベツ もやし	米 でんぷん さとう	油 ごま油	704 27.0 24.4
16 木	むぎごはん 牛乳 なつやさいかレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ えだまめ なす りんご みかん も パイン	米 むぎ さとう ナタデココ	油 ルウ バター	694 20.3 18.9

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆1日(水)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆14日(火)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

お知らせ



7月8日(水)の「うまみたっぷり! ごくうまさばのカレーからあげ」に使用している「さば」は、「銚子市の子どもたちに、美味しいさばを食べてもらいたい!」と、銚子市の企業の飯田商店様が、特別な価格で提供してくださいました!! 飯田商店様の「さば」は、銚子市のふるさと納税の返礼品にも使用される、脂のつたさばです。

カレー風味のから揚げにした、美味しいさばは、ごはんとの相性もバツグンですよ!



「給食レシピコンテスト」まだまだ募集中!! 5、6年生のみなさん、ぜひ応募してください!
11月に旬を迎える食材を調べて、銚子市・旭市・匝瑳市の特産品も取り入れてみよう!



水分補給は、自分の活動量によって飲み物を決めよう



汗をたくさんかいた時



○アイソトニック飲料(ポカリスエット、アクエリアス、グリーンDAKARAなど)
体液と同じ浸透圧のもので、糖分が4~8%くらいで高いもの。
糖分が多いので水分はゆっくりと吸収されるが、糖(エネルギー)やミネラルの吸収が早い。
運動前30~40分前のエネルギー補給、ミネラル補給に飲むのがおすすめ。

○ハイポトニック飲料(ポカリスエットイオンウォーター、ヴァーム、H2Oなど)
体液よりも浸透圧が低いもので、糖分が2.5%以下の低いもの。
少量ずつでも水分が素早く吸収される。
たくさん汗をかいている運動中や、休憩中、運動直後の水分補給におすすめ。
(アイソトニック飲料を2倍の水で薄めると、ハイポトニック飲料が作れます)



家の中であまり動かないで過ごす時

あれ?少し体調悪いかも?と思ったら



○麦茶・水

エアコンの効いた家の中で、あまり動かずに過ごす場合は、麦茶や水がおすすめです。
スポーツドリンクやジュースなどは、塩分やエネルギーのとり過ぎにつながります。



○経口補水液

主に脱水時に使われるもので、アイソトニック飲料、ハイポトニック飲料よりも電解質(ミネラル)濃度が高く糖分が低いので、より素早く水分が吸収される。
水やスポーツドリンクのようにがぶ飲みするものではなく、軽度から中程度の脱水症の時に少しずつ、ゆっくり飲むものです。
※体調が悪くなったら、すぐに病院へ行くといいますが、それまでのつなぎとして、経口補水液を用意しておくこと、安心です。

