



# 7月の給食予定表



令和8年(中学校用)「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	献立名	主な材料名						栄養価
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
			肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 いも類	油脂類	脂質(g)
1	水	白飯 牛乳 豚キムチスープ 揚げ棒餃子 焼ビーフン	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン にら	にんにく 大根 長葱 白菜 キャベツ もやし しょうが	米 餃子の皮 ビーフン	油 ごま油	841 28.8 27.8
2	木	テーブルロールパン 牛乳 コーンポターージュ 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)	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	玉葱 とうもろこし きゅうり	パン ジャム じゃが芋	油 ドレッシング ルウ	782 29.0 30.5
3	金	麦飯 ジョア えのきと鶏肉のスープ 肉焼売② マーボーなす	鶏肉 みそ 豚肉 厚揚げ	ジョア	チンゲン菜 人参	長葱 えのきたけ なす にんにく しょうが 玉葱 たけのこ	米 麦 澱粉 春雨 焼売の皮 砂糖	油 ごま油	805 26.0 21.5
6	月	白飯 牛乳 夏野菜カレー ほうれん草オムレツ フルーツヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ ほうれん草	にんにく 玉葱 なす りんご みかん もも パイン 枝豆	米 砂糖 ナタデココ	油 ルウ バター	875 26.4 25.2
7	火	酢飯 牛乳 セタ汁 ウイナー② ツナマヨサラダ フローズンパン (手巻きのみ)	鶏肉 かまぼこ ウイナー 豆腐 かにかま ツナ	牛乳 わかめ のり	人参 糸三つ葉	玉葱 えのきたけ きゅうり パイン	米 ふ	ドレッシング ごま	851 35.0 25.8
8	水	白飯 牛乳 具沢山みそ汁 うまみたっぷり！極うまさばの塩焼き 春雨入り野菜炒め ヨーグルト	豆腐 油揚げ みそ さば 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ピーマン	大根 こんにゃく しょうが キャベツ もやし 長葱	米 じゃが芋 春雨 砂糖	油	831 36.5 24.2
9	木	ミルクロールパン 牛乳 ミネストローネ あじチーズパン粉焼き クリームごまサラダ (ブラック&ホワイトチョコクリーム)	鶏肉 ベーコン あじ ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト ピーマン	にんにく 玉葱 とうもろこし ひよこ豆 キャベツ ズッキーニ きゅうり ごぼう	パン 麦 チョコクリーム 砂糖 パン粉	オリーブオイル ドレッシング ごま	814 31.6 34.0
10	金	白飯 牛乳 キャベツのみそ汁 鶏肉のマリネ 豚肉と昆布の炒め煮	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 小松菜	キャベツ 長葱 枝豆 えのきたけ 玉葱 レモン果汁 こんにゃく	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	878 33.3 30.7
13	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 えび焼売② 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ えび すりみ ハム	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	米 春雨 澱粉 砂糖 焼売の皮	油 ごま油 ドレッシング ごま	833 29.5 23.1
14	火	白飯 牛乳 豚汁 いわし揚げ玉フライ 手作りひじきふりかけ ピーチゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ みそ いわし かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく 長葱	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	821 28.2 26.6
15	水	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 鶏肉の照り焼き じゃが芋のカレー煮 マスカットゼリー	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	長葱 しょうが にんにく 玉葱	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油	803 29.5 18.3
16	木	食パン 牛乳 ポトフ 鮭のなかおちカツ ペンネアラビアータ (メープルジャム)	ウイナー さけ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン	キャベツ 玉葱 グリーンピース セロリー にんにく しょうが	パン マカロニ じゃが芋 ジャム 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ オリーブオイル	802 27.9 29.4

☆都合により、献立内容を変更することがあります。  
 ☆3日(金)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。  
 ☆8日(水)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。  
 ☆15日(水)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。



1ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 30.1 26.4 2.9
中学生の1食あたり栄養基準値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5



## お知らせ

7月8日(水)の「うまみたっぷり！極うまさばの塩焼き」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、脂がのった美味しいさばで、白飯とも相性もバツグンです！



「給食レシコンテスト」まだまだレシ募集中！！  
 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)  
 血液や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)  
 血液や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。  
 少量づ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

### ○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。



## あれ？少し体調悪いかも？と思ったら

### ○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。  
 ※体調が悪くなったなら、すぐに病院へ行くことよいですが、それまでのつなぎとして、経口補水液を用意しておくと、安心です。

