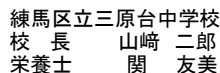


給食だより



夏ばてしていませんか？

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のなかで食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のたるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。

A simple line drawing of a cup of tea on the left and a bowl of soup on the right. The cup has a handle and steam is rising from it. The bowl has a rim and steam is also rising from it.



A black and white line drawing of a young girl with short hair, wearing a headband and a short-sleeved shirt. She is smiling and has her right arm raised. To her left is a small square speaker with sound waves emanating from it. Several musical notes are floating in the air around her.

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

何を飲む?

Illustration showing a character asking "何を飲む?" (What to drink?) next to various beverages: a glass of water, a pitcher of water, a glass of juice, and a bottle of water.

飲む量は？



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。



「彥星」と、養蚕や

残菜ゼロを目指した夏献立で1学期を締めくくります。

給食食材の産地についてのお知らせ 6月2日～6月30日											
米	青森	牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道								
しょうが	高知	きゅうり	練馬	ねぎ	栃木	ごぼう	青森	トマト	千葉		
にんにく	青森	大根	練馬	小松菜	埼玉	いんげん	千葉	里芋	千葉	セロリ	長野
にんじん	練馬 徳島	キャベツ	練馬	ピーマン	茨城	白菜	茨城	アスパラガス	山形	りんご	青森
玉葱	練馬 兵庫	赤玉葱	練馬	赤・黄 ピーマン	茨城	青梗菜	千葉	たけのこ	愛媛	さくらんぼ	山形
じゃがいも	練馬 鹿児島	かぶ	千葉	もやし	栃木	えのきたけ	長野	ぶなしめじ	長野	クインシー メロン	茨城

令和7年

7月献立表

三原台中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	牛乳	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	○	冷やし種うどん ちくわの磯辺揚げ	豚肩肉 焼き竹輪	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう だいこん なす ねぎ	冷凍うどん 薄力粉 でん粉	米油	723	20.4	29.1	3.5
2	水	○	ごはん ラタトゥイユ ゆで枝豆 ミルファンティ	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏卵	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ホールトマト ごまつな	にんにく セロリー たまねぎ スズキーニ 黄ピーマン なす えだまめ しょうが ホールコーン	米 パン粉	米油	775	18.5	29.5	2.3
3	木	○	麦ごはん ほっけの塩焼き 黒酢玉葱ドレッシングサラダ 夏野菜のみそ汁	ほっけ 高野豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ モロヘイヤ	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 押麦 でん粉 三温糖	米油	743	18.1	26.3	2.6
4	金	○	ごはん チキンアドボ マカロニサラダ ニラガ	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏卵 豚もも肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	にんにく たまねぎ きゅうり レモン ホールコーン しょうが セロリー キャベツ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも	米油 マヨネーズ	779	18.7	28.3	3.1
7	月	○	夏ちらし 天の川汁 お星様ゼリー	油揚げ 鶏卵 あなご ちらしかまぼこ	牛乳 粉寒天	にんじん 糸みつば	干しいたけ ねぎ かんぴょう えだまめ だいこん ナタデココ ぶどうジュース	米 三温糖 そうめん 星麩 上白糖	米油	714	15.4	27.7	3.0
8	火	○	クファジュシー ゴーヤチャンプル イナムドッチ	豚もも肉 かまぼこ 豚肩肉 生揚げ 糸削り 木綿豆腐 油揚げ 白みそ	昆布 牛乳 もずく	にんじん 万能ねぎ	しょうが ねぎ 干しいたけ にんにく たまねぎ にがうり ごぼう だいこん	米 三温糖 でん粉	米油	724	19.6	34.3	2.9
9	水	○	麦ごはん 油淋鶏 キャベツのナムル トックスープ	鶏むね肉 豚肩肉	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ はくさい	米 押麦 でん粉 三温糖 トック	米油 ごま油 ごま	780	17.1	28.0	2.5
10	木	○	夏野菜のカレーライス 福神漬 ゆでとうもろこし	豚もも肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす スズキーニ 福神漬 とうもろこし	米 押麦 じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉	米油 バター	796	12.5	28.0	2.4
11	金	○	バエリア バジルドレッシングサラダ トマたまれタススープ ヨーグルト	鶏もも肉 あさり えび いか 鶏むね肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 緑豆もやし セロリー レタス	米 三温糖 じゃがいも でん粉 マカロニ	米油 バター	737	21.2	25.2	3.4
14	月	○	マーボーなす丼 青梗菜と冬瓜のスープ 小玉すいか	豚ひき肉 大豆 赤みそ 鶏むね肉	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ なす とうがん 小玉すいか	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	786	16.9	30.0	3.2
15	火	○	麦ごはん 鰯の梅しそはさみ焼き 野菜の甘辛ごま炒め キャベツと生揚げのみそ汁	いわし 油揚げ 鶏むね肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	しそ にんじん ごまつな	しょうが ねり梅 キャベツ 緑豆もやし ごぼう	米 押麦 でん粉 はちみつ 三温糖	米油 ごま	707	18.9	28.5	3.0
16	水	○	麦ごはん 西湖豆腐 あさりのカリッとサラダ	豚ひき肉 木綿豆腐 あさり	牛乳	にんじん トマト にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	731	17.8	27.8	2.5
17	木	○	枝豆ごはん ひまわり団子 夏野菜のスープカレー	豚ひき肉 押し豆腐 鶏もも肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト 青ピーマン	えだまめ しょうが たまねぎ にんにく 干しいたけ ホールコーン セロリー なす	米 三温糖 でん粉 じゃがいも ざら糖	米油	702	16.9	30.1	2.1
18	金	○	冷やし中華 冷凍パイン じゃがいものオースターソース炒め	ちらしかまぼこ ロースハム 豚もも肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	緑豆もやし きゅうり しょうが にんにく 冷凍パイン	むし中華めん 三温糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	732	17.0	32.5	4.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	745	17.8	28.9	3.0	341	106	3.8	260	0.36	0.49	15	5.6
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が改定され8訂（2020年版）になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂（2015年版）を基に作成されています。

食ニュース うなぎが絶滅の危機!?



「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりすぎです。食から環境問題に目を向けてみましょう。

今年は夏の土用が2回あります。
7月19日(土)と7月31日(木)です。

土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

うのつく食べ物

