

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちようしきととのえる (カロチン・ビタミン)	
1	水	ごはん ぎゅうにゅう とりのココロあげ えのきサラダ かじょうどうふ	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが こまつな もやし えのき キャベツ たまねぎ ながねぎ にんじん	664 32.1 23.2 2.0
2	木	ぎゅうにゅう キーマカレー (ごはん) わかめサラダ タコでたこやき	こめ あぶら さとう ルウ たこやき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ りんご グリンピース えだまめ カリフラワー キャベツ こまつな きゅうり	633 20.8 21.6 1.9
3	金	ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ おひたし にくじゃが れいとうみかん	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こもちししやも ぶたにく	にんにく しょうが もやし はくさいにんじん こまつな とうもろこし たまねぎ しらたき グリンピース みかん	623 21.3 19.5 1.7
6	月	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん わかめとコーンのはるさめスープ まめいりゴーヤチップス	こめ あぶら さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく とうふ だいず	しらたき はくさい たまねぎ ながねぎ にんじん もやし にんにく とうもろこし えのき にがうり かぼちゃ	655 25.5 23.6 2.2
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ ポテトサラダ うおめんととうがんのすましじる たなばたゼリー	こめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ うおめん とりにく かまぼこ こんぶ	トマト きゅうり にんじん とうもろこし レモン とうが ながねぎ こまつな	636 21.6 18.1 2.0
8	水	ぎゅうにゅう セルフサンド (ココパン・カレイフライ・ソース) ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	パン パンコ あぶら さとう バター ルウ なまクリーム	ぎゅうにゅう カレイ とりにく とうにゅう チーズ	ブロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ にんじん にんにく たまねぎ エリンギ パセリ とうもろこし	634 28.8 27.5 2.5
9	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ キャラメルポテト はるさめサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも キャラメルシュガー はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ いら もやし こまつな とうもろこし	680 21.6 22.3 1.8
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのスパイシーあげ オクラときゅうりのりあえ じゃがいものそぼろに	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さけ のり とりにく だいず なまあげ	オクラ きゅうり えのき はくさい にんじん たまねぎ えだまめ	661 29.2 23.8 1.8
13	月	ぎゅうにゅう ブルコギどん (むぎごはん) わふうワンタンスープ サイダーゼリーポンチ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごま ワンタンのかわ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく ながねぎ たまねぎ りんご えのき にんじん もやし にら だいこん チンゲンサイ バインアップル	620 20.8 15.2 1.8
14	火	ぎゅうにゅう やさしみそラーメン さつまいもサラダ ストロベリーカスタードタルト	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま さつまいも タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし ながねぎ えだまめ きゅうり	670 22.7 26.8 2.4
15	水	ごはん やきぼうぎょうざ ぎゅうにゅう のりかつおぶりかけ はくさいとはるさめのあえもの ごまにらとうにゅうとんじる	こめ あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう かつおぶし のり	もやし はくさい にんじん こまつな しめじ だいこん いら ながねぎ こんにやく	628 22.4 24.0 2.0
16	木	ぎゅうにゅう なつやさしいツナカレー (ごはん) あおりのポテト すいか	こめ あぶら さとう ルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ あおりのり	たまねぎ にんじん ズッキーニ かぼちゃ なす えだまめ トマト にんにく しょうが すいか	696 19.1 22.0 1.8

◎こんだてひょうをみて、ひにちにマークのあるひは、わすれ  
ないでせいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしよからでている「がっこうきゅう  
しよくせししきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつへのいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつへのいきんち	651 kcal	23.8 g	22.3 g	2.0 g

**大切なお知らせとお願**

◎献立内容は、都合により変更する場合があります。

◎献立表の「アレルギー」は、食物アレルギーのための表記ではありません。

◎食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。

◎「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。

◎調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、調理器具等からのコンタミネーションの可能性がります。

◎揚げ油は数回続けて使用しています。

◎海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。

◎給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。

◎学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

◎給食センターでは、以下の食品は、使用しません。

ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性がります。

**2日(木)** **半夏生...タコでたこ焼き**

夏になる節目の日で、田植えの仕事を終わらせることとされています。  
関西地方ではタコを食べる風習があります。  
これは、稲の根がタコの足のようになりかきと  
広がるようにという願いが込められています。  
給食では、タコの形をしたたこ焼きが出来ます。



**6日(月)** **ゴーヤ...豆入りゴーヤチップス**

外側の緑色の部分が必要のため、  
熱に強く壊れにくいビタミンCを  
たっぷり含んでいます。



**7日(火)** **セタ...星型ハンバーグ、セタゼリー**

牛乳の房星と機械が上手だった織姫。  
7月7日の夜空にかかる天の川を渡り、  
1年に1度だけ逢うことが許された日です。  
給食では織姫の織る「糸」や、天の川の流れに立った魚めん汁、  
天の川の星をなぞらえた「星型」のおかずゼリーが出来ます。



**16日(木)** **すいか**

すいかは、体を冷やしてくれる働きがあり、  
水分やカルシウムもたっぷり!  
暑い夏にぴったりな果物です。



**夏休み中の食生活**

**「カルシウム」を意識してとる**

給食がない日は、カルシウムが不足しやすくなります。  
食事やおやつに意識して取り入れましょう。

**カルシウムの多い食品**

- ヨーグルト
- 牛乳
- 小魚
- チーズ
- 小松菜
- 干しえび
- ひじき
- 切干し大根
- 豆腐

**ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。**

- きくらげ
- いわし
- ほししいたけ
- さけ



# 給食だより



浦安市千鳥学校給食センター  
令和8年度 夏号

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

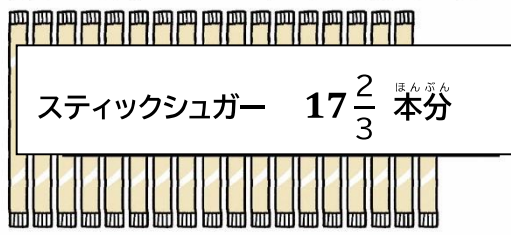


## 暑さに負けない 夏休みのすごし方

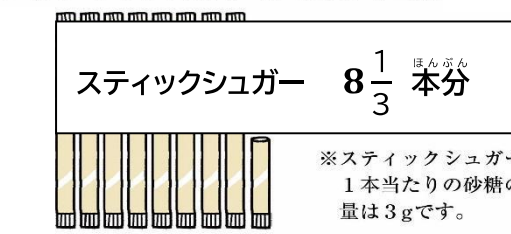
<p><b>朝食をとろう</b></p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

### チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース (果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約 53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約 25g



### 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース (果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



### 休みの日も 牛乳を 飲もう!



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

