

Main menu table with columns for date, day, dish name, ingredients, allergen info, and energy/nutrient values.

Summary table for July's menu with columns for Energy, Protein, Fat, and Salt.

◎今月の献立について

7日(月) 「七夕献立」

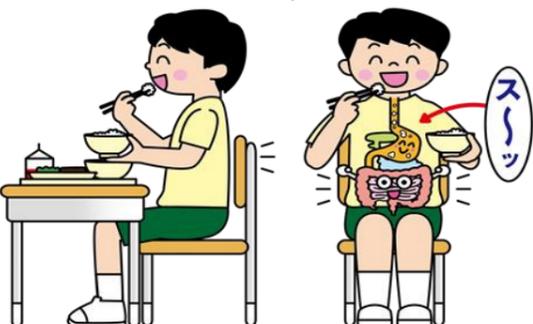
7月7日は七夕です。魚のすり身を使った細長いかまぼこと星形のかまぼこを使い、天の川をイメージした七夕汁や、星形のコロケ、七夕ゼリーをだします。



17日(木)

かぼちゃやズッキーニ、トマト、枝豆、とうもろこしなど夏野菜を使ったカレーを出します。また、すいかは給食センターで一つ一つカットして出します。楽しみにしてください。

姿勢がいいと内臓元気!



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

Water intake tips section with illustrations of a girl drinking, a water bottle, and a thermos.

大切なお知らせとお願い

- Food allergy notice: 献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品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。



給食だより

浦安市千鳥学校給食センター
令和7年度 夏号



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まりますね。夏休みは給食がありませんので、おうちの人で昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

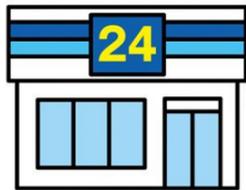
主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物などを組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、小魚などカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食

おにぎり
そば
パン

+

主菜

冷ややっこ
焼き魚
からあげ
ゆで卵

+

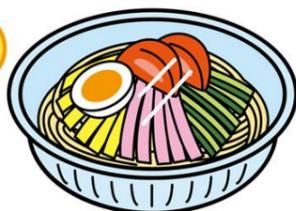
副菜

スープ
サラダ
煮物
ミネストローネ



1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華



中華めん (主食)
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

卵サンド



パン (主食)
卵 (主菜)



副菜を追加！