

令和8年度 7月 よていこんだてひょう

♪こんげつのめあて♪



あつさにまけないからだをつくろう



千葉市立寒川小学校

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

		牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき ※ぎゅうにゅう（あかのなかま）は、まいにちつきます。			えいようか エネルギー たんぱく質 しんじょう えんじゆん
				おもに ねつやちからになるもの （きいろのなかま）	おもに ちやにくになるもの （あかのなかま）	おもに からだのちようしをととのえるもの （みどりのなかま）	
1	水	○	ごはん	こめ			613 kcal 25.1 g 24.2 g
			さばのカレーしょうゆやき		さば	しょうが	
			こまつなのカラフルあえ	ごま		もやし、キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、しょうが	
			やさいのみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな	
			パインアップル			パインアップル	
2	木	○	コッペパン	コッペパン			613 kcal 30.3 g 22.2 g
			いちごジャム	さとう		いちご	
			とりにくのトマトソースがけ	オリーブオイル、さとう	とりにく	にんにく、たまねぎ、トマト、パセリ	
			こまつなとツナのソテー	あぶら	まぐろ	こまつな、キャベツ、とうもろこし	
			ふわふわたまごのスープ	マカロニ、じゃがいも、あぶら、パンこ	ぶたにく、だいす、いんげんまめ、チーズ、たまご	にんじん、たまねぎ、パセリ	
			オレンジ			オレンジ	
3	金	○	★ 1ねんせいがかわむきしてくれた「とうもろこし」をたべよう ★				708 kcal 30.3 g 25.7 g
			カラフルピラフ	こめ、もちこめ、あぶら	ウインナー、とうにゅうバター	たまねぎ、とうもろこし、あかピーマン、しめじ、えだまめ	
			ハンバーグケチャップソース	でんぶん、あぶら、さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しめじ	
			クラムチャウダー	あぶら、じゃがいも、こむぎこ	とりにく、とうにゅう、あさり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	
			ゆでとうもろこし			とうもろこし	
			ヨーグルト		ヨーグルト		
6	月	○	ごはん	こめ			637 kcal 28.9 g 22.0 g
			てづくりひじきふりかけ	さとう、ごま	ひじき、けすりぶし		
			さわらのやさいあんかけ	でんぶん、こむぎこ、あぶら、ごまあぶら	さわら	にんじん、えのきたけ、さやえんどう	
			じゃがいものみそしる	あぶら、こむぎこ、じゃがいも、こんにゃく	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、ねぎ	
			メロン			メロン	
7	火	○	こくとうパン	こくとうパン			616 kcal 19.6 g 19.3 g
			ほしがたコロッケ	じゃがいも、パンこ、こむぎこ、あぶら	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	
			フレンチあえ	オリーブオイル、さとう		キャベツ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、にんにく	
			たなばたじる	そうめん、やきふ	なると、あぶらあげ	にんじん、こまつな、おくら、えのきたけ	
			フルーツあんぱん	さとう	かんてん、にゅうせいひん	みかんかん、パインアップルかん、りんごかん、ぶどうかじゅう、オレンジかじゅう	
8	水	○	★ フルーツバイキング ～クラスでなかよくわけてたべよう～ ★				557 kcal 26.8 g 13.3 g
			ちゅうかどん（ごはん）	こめ			
			（ちゅうかどんのぐ）	あぶら、さとう、でんぶん	ぶたにく、えび、うすらたまご	にんじん、きくらげ、ほししいだけ、しょうが、たけのこ、はくさい、ねぎ	
			ちゅうかコーンスープ	ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、もやし、こまつな	
			フルーツバイキング			すいか、メロン、パインアップル、オレンジ	
9	木	○	テーブルロール	テーブルロール			629 kcal 25.0 g 18.1 g
			なすのミートスパゲッティ	スパゲッティ、あぶら、さとう	ぶたにく、だいす	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト、なす、えだまめ	
			キャベツときゅうりのあえもの	あぶら、さとう		キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	
			バナナ			バナナ	
10	金	○	ごはん	こめ			647 kcal 26.1 g 22.3 g
			ししゃものからあげ	でんぶん、あぶら	ししゃも		
			もやしとわかめののりごまあえ	ごま、ごまあぶら、さとう	わかめ、のり	もやし、にんじん、キャベツ	
			にくじゃが	あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、えだまめ	
			こだますいか			すいか	
13	月	○	ごはん	こめ			594 kcal 21.7 g 20.1 g
			しゅうまい	パンこ、でんぶん、こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	
			もずくのチャブチェ	ごま、ごまあぶら、さとう	もずく、ぶたにく	もやし、にんじん、あおピーマン、あかピーマン、たまねぎ、ほししいだけ、にんにく	
			たまごたっぷりスープ	でんぶん	たまご、とうふ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きくらげ、もやし、とうもろこし、にら、ねぎ	
			パインアップル			パインアップル	

		牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき ※ぎゅうにゅう（あかのなかま）は、まいにちつきます。			えいようか
				おもに ねつやちからになるもの （きいろのなかま）	おもに ちやにくになるもの （あかのなかま）	おもに からだのちょうしをととのえるもの （みどりのなかま）	
14	火	○	セサミトースト	しょくパン、マーガリン、さとう、ごま			678 kcal 262 g 25.2 g
			ポークビーンズ	あぶら、じゃがいも	ぶたにく、たいす	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	
			キャベツのごまじょうゆドレッシングあえ	ごま、あぶら、さとう	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	
			オレンジ			オレンジ	
15	水	○	★ ちばしなひさんすいかをあじわおう ★				625 kcal 22.8 g 15.8 g 2.1 g
			むぎごはん	こめ、むぎ			
			ポークカレー	あぶら、じゃがいも	ぶたにく、たいす	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、えだまめ	
			わかめのさっぱりあえ	ごま	わかめ	もやし、キャベツ	
16	木	○	すいか			すいか	621 kcal 27.9 g 19.2 g 2.5 g
			ごはん	こめ			
			やきぎょうざ	パンこ、こむぎこ ごまあぶら、こむぎこ、あぶら、てんぷん	ぶたにく、とりにく	キャベツ、にら、たまねぎ、にんにく、ねぎ、しょうが	
			まーぼー豆腐	ごまあぶら、さとう、てんぷん	とりにく、とうふ	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、ほししいだけ、だけのこ、グリーンピース	
			3しょくナムル	さとう、ごま、ごまあぶら		にんじん、だいずもやし、こまつな	
			ミニようなしゼリー	さとう		ようなし	

とうもろこしの皮むき体験をします

7月3日（金）に1年生がとうもろこしの皮むき体験をします。むいてくれた「とうもろこし」が当日の給食に登場します。お楽しみに！

フルーツバイキングを実施します

7月8日（水）にフルーツバイキングを実施します。クラスでなかよく、楽しく食べましょう！
食物アレルギーをお持ちの児童は、個別に配付しているアレルギー対応献立表をご確認ください。



水分補給で熱中症予防

のどがかわくまえに

すいぶんほきゅう

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは、体温が高くなると、汗をかくことで、熱を逃がして調節しています。水分不足はその調整する力を働かしくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は、塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分をふくむものがよいでしょう。
清涼飲料は、糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになりますので、飲み過ぎないように気を付けましょう。



●給食で使用している主な食材の産地をお知らせします（5/26～6/19）

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	キャベツ	茨城県・千葉県	えのきたけ	長野県・新潟県	もやし	千葉県・栃木県
牛乳	千葉県	セロリ	長野県	しめじ	静岡県・長野県	さやいんげん	千葉県
豚肉	千葉県	ねぎ	茨城県・千葉県	ピーマン	茨城県	メロン	茨城県
鶏肉	鹿児島県・岩手県	たいこん	青森県	黄ピーマン	韓国	すいか	茨城県
たまねぎ	千葉県・佐賀県・栃木県・香川県	れんこん	茨城県	はくさい	長野県・茨城県	バナナ	フィリピン
		にんじん	千葉県・千葉県	にら	千葉県	オレンジ	アメリカ・カリフォルニア
こまつな	千葉県・千葉県・茨城県	きゅうり	福島県・千葉県・群馬県	しょうが	熊本県・高知県	パインアップル	フィリピン
じゃがいも	鹿児島県・千葉県	さつまいも	千葉県	にんにく	青森県	ししゃも	ノルウェー
				ごぼう	青森県	いわし	千葉県



野菜を食べよう！



野菜は体のさまざまな機能を調整するビタミンや便秘予防に役立つ食物繊維が豊富にふくまれています。給食がない夏休みは特に意識してしっかりと食べるようにしましょう。