

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)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	
①	火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのオイスターソースに ししやものからあげ もやしのあえもの ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こもちししやも ヨーグルト	663 25.7 22.2 2.0
②	水	ごはん ぎゅうにゅう やきぼうぎょうざ はくさいのあえもの ピリからごまじる のりかつおふりかけ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ とりにく だいず なまあげ みそ かつおぶし のり	624 21.5 22.5 2.0
3	木	しょくパン ぎゅうにゅう とうにゅうコーンスープ カレイのハーブあげ やさいサラダ いちごジャム	パン じゃがいも ルウ あぶら でんぷん さとう ジャム	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう カレイ	647 29.1 24.3 2.3
④	金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ちくわのいそべあげ おひたし れいとうみかん	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおさ	620 20.6 18.2 1.7
⑦	月	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ じゃがいものいためもの そうめんじる たなばたゼリー	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも そうめん ゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン とりにく あぶらあげ こんぶ	579 22 18.6 1.9
⑧	火	ぎゅうにゅう ごまニラにくみそめん とうふとわかめのスープ シークワサータルト	ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら はるさめ タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく わかめ とうふ こんぶ	646 25.5 25.4 2.4
⑨	水	ごはん ぎゅうにゅう いなだのスタミナあげ やさいごまナムル とりつみれとはくさいのしるもの はちみつレモンゼリー	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう いなだ とりつみれ	698 25.5 23.4 1.9
⑩	木	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん わふうワントンスープ サイダーゼリーボンチ	こめ はるさめ さとう あぶら ワントンのかわ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	611 20.8 17.4 2.0
⑪	金	ごはん ぎゅうにゅう とうふとはるさめのトマトに さけのだいずマヨパンこやき きゅうりのごまあえ レモンヨーグルト	こめ はるさめ あぶら さとう だいずマヨネーズ パンこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さけ あおさ ヨーグルト	699 31.2 21.5 1.9
⑭	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ とりにくのレモンあげ えのきサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ とりにく のり	669 32.3 22.3 2.0
⑮	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき きゅうりともやしのあえもの かきたまじる なっとう	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう さば とりにく たまご あぶらあげ こんぶ なっとう	655 28.1 25.9 1.9
16	水	ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス だいずのあおのりあげ すいか	こめ じゃがいも ルウ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく だいず あおさ	695 23.0 18.3 1.5
17	木	ぎゅうにゅう スパゲティミートソース グリーンサラダ ストロベリーカスタードタルト	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	639 24.2 24.5 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、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しょくせつしゅきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、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
こんげつのへいきんち	650 kcal	25.3 g	21.9 g	1.9 g



★7日 七夕献立

七夕の日には、昔からそうめんを食べる風習があります。七夕は節句の一つです。
節句には、旬（たくさんとれておいしい時期）のものを食べて健康に過ごせる
ように願う意味もあります。七夕の日の給食は、「そうめん汁」を出します。

- 笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。
- 魚には骨があります。注意して食べましょう。
- 給食はよくかんで食べましょう。
- 食器は大切に使いましょう。



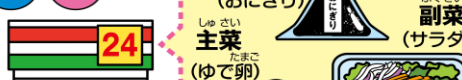
コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)
主菜 (ゆで卵)
副菜 (サラダ)



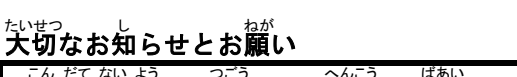
栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
果物・乳製品 (くだもの乳製品)

ごはん・パン・めん類
肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず
野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず
牛乳・ヨーグルト



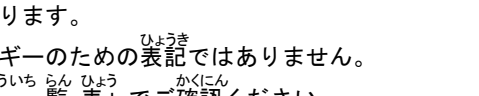
大切なお知らせとお願ひ

○献立内容は、都合により変更する場合があります。
○献立表のおもな材料表記は、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。
必要な方は担任教諭に申し出てください。
○「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あります。
○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観点から、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あります。



夏休みの食生活 ～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- なんでも食べて丈夫な体をつくろう
- つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
- やさい(野菜)をしっかり食べよう
- すいぶん(水分)補給をこまめにしよう
- みんなで食事をする機会をつくろう



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



あつ なつ の き 暑い夏を乗り切ろう

今年も危険な暑さが予想されています。みなさんはどんな暑さ対策をしていますか？夏休みも近づいてきました。今月は、自分に合った暑さ対策を学んで、実践していきましょう。



対策 1

こまめな水分補給

すいぶんほきゅう



子どもや高齢者は、熱中症になりやすいと言われています。

のどがかわく前に、水分をとるようにしましょう。

基本的には水でよいですが、長時間運動する場合や大量の汗をかく時などは、スポーツドリンクを選ぶとよいでしょう。飲み物が冷たすぎると体がびっくりしてしまうので、氷は入れすぎず、おいしく飲める温度に調整できるといいですね♪



対策 2

3食しっかり食べる

しょく

た



私たちは、1日にとる水分の40%ほどを食事からとっています。

例えば、食欲がないから、朝ごはんを食べなかった場合、1日に必要な水分が

足りなくなる場合も考えられます。体調が悪いときは、熱中症にもなりやすくなってしまいます。3食の食事をしっかりとって体調を整えましょう。



対策 3

暑さ指数(WBGT)をチェックする

あつ しすう



暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防することを目的とした指標で、

①湿度、②日射など周辺の熱環境(熱くなりやすいかなど)、③気温の3つから計算されています。令和6年4月24日から環境省より「熱中症特別警戒アラート」に関する情報提供も始まりました。令和7年度の暑さ指数(WBGT)及び熱中症警戒アラートの情報提供は4月23日から開始されています。QRコードからHPに入れます。ぜひチェックする習慣をつけて、暑さ対策をしていきましょう。

参考:環境省 HP(熱中症予防情報サイト)、一般財団法人日本気象協会 HP(熱中症)ゼロへ

環境省「熱中症予防情報サイト」→

