

令和8年 7月 ようちえんよていこんだてひょう

山武市学校給食センター



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	I値* (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)	
1	水	あまなっとうパン やさいコロッケ にんじんナポリタン フルーツポンチ	○	牛乳 あまなっとう ぶたにく チーズ	かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ みかん パイン もも レモン ナタデココ	パン あぶら マーガリン さとう パンこ じゃがいも ゼリー	603	16.6	17.9	1.5	
2	木	ごはん とりにくのてりやき ポテトサラダ わかめのみそしる	○	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ みそ にほしこ	にんじん きゅうり コーン だいこん しめじ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	532	22.9	18.1	1.6	
3	金	むぎごはん かつおコロッケ ごまあえ なまあげのそぼろに	○	牛乳 かつお なまあげ とりにく	いんげん にんじん もやし しらたき たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう てんぷん ごまあぶら パンこ	594	19.4	20.2	1.8	
6	月	ごはん かにたまふうみ ホイコーロー ワンタンスープ	○	牛乳 たまご ぶたにく とりにく かまぼこ	たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ もやし たけのこ	こめ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	485	21.0	16.8	1.9	
7	火	むぎごはん <たなばたこんだて> ほしがたハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ たなばたクレープ	○	牛乳 とりにく ベーコン	トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ドレッシング あぶら マカロニ クレープ	592	18.0	20.2	1.5	
8	水	ジャージャーメン エビシューマイ もやしのナムル	○	牛乳 ぶたにく だいす えび たら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま パンこ	588	26.3	16.5	1.4	
9	木	ごはん やきメンチカツ ブロッコリーおかがあえ にくじゃが	○	牛乳 とりにく ぶたにく かつおぶし	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ しらたき	ごはん じゃがいも さとう あぶら てんぷん	591	22.6	20.0	1.4	
10	金	むぎごはん とりにくのからあげ おかがあえ すましじる	○	牛乳 とりにく かつおぶし かまぼこ とうふ にほしこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう えのき オクラ	ごはん むぎ こめこ てんぷん あぶら さとう ごま	519	23.5	15.3	1.9	
13	月	キャロットピラフ ぶたにくのしょうがやき はなやさいサラダ トマトスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく だいす	にんじん ピーマン しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ いんげん にんにく トマト	ごはん さとう ドレッシング あぶら	562	22.9	21.5	2.4	
14	火	むぎごはん かまぼこのてんぷら きんぴらごぼう とうふのみそしる	○	牛乳 たら さつまあげ とうふ みそ にほしこ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ えのき ながねぎ	ごはん むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	523	17.5	15.4	1.8	
15	水	こくとうパン なすミートソースグラタン ツナソテー コンソメスープ ピーチゼリー	○	牛乳 ぶたにく ツナ ウィンナー	なす トマト キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ ほうれんそう もも	パン マカロニ パンこ じゃがいも ゼリー	541	18.8	19.3	2.1	
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。							今月の平均栄養素量	557	20.9	18.3	1.8
							幼稚園の 学校給食摂取基準	490	15.9	10.9	1.5
									~24.5	~16.3	未満

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過ごしましょう。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>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</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>冷たいものとりすぎに気をつけよう</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>栄養バランスのよい食事をとろう</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>
---	--	--	--

★7月の給食費納入期限は7月31日（金）です。口座振替の方は預金残高をご確認ください。
★山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。レシピも掲載していますので、ご覧ください。



地産地消

こめ 南郷・成東地区
きゅうり 九十九里町
ながねぎ 成東地区

にんじん 睦岡地区
もやし 大網白里市

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。