

7月 予定献立表

令和7年度

流山市立江戸川台小学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
				主食	主菜・副菜	肉・魚卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂	カルシウム (mg)	脂質 (g)	
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
1	火			ガーリックトースト	ミネストローネ イタリアンサラダ みかんゼリー	鶏肉 イカ いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	食パン パスタ じゃが芋 ゼリー	マーガリン バター サラダ油 オリーブオイル	629	20.3	
												309	19.5	
													2.6	
2	水			ご飯 韓国風味付けのり	回鍋肉 トマトとワンタン入り卵スープ 手作りマラーカオ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 味付けのり	トマト ピーマン	生姜 にんにく 長ねぎ もやし キャベツ レーズン	米 ワンタンの皮 小麦粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油	683	23.6	
												274	19.8	
													2.3	
3	木			焼きとうもろこし ご飯	あじフライのレモン醤油かけ ごま和え 豆腐ともずくの味噌汁	アジ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 もずく	人参 小松菜	とうもろこし もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ レモン	米 パン粉 小麦粉 砂糖	バター サラダ油 白すりごま 練りごま	631	25.8	
												352	21.0	
													3.0	
4	金			梅ちりめんご飯	白身魚の白みりんマスタード焼き 磯香和え 枝豆の呉汁 プリン	豚肉 タラ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ちりめんじゃこのり 生クリーム	人参 小松菜 ほうれん草 枝豆	大根 ごぼう 長ねぎ もやし 梅 キャベツ	米 プリン		629	30.0	
												424	16.8	
													2.3	
7	月			ピリ辛ガーリック チャーハン	☆型ハンバーグのトマトソースかけ アジアンスープ セタクレープ (ヨーグルト味)	豚肉 鶏肉 ハンバーグ うずら卵 なると 豆腐	牛乳 大豆	人参 わけぎ トマト	玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ 生姜	米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 ラー油	680	25.2	
												271	24.7	
													3.1	
8	火			鶏肉と小松菜の 和風ペペロンチーノ	海藻サラダ ドーナツ	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 小松菜	えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	スパゲティ ドーナツ	サラダ油 オリーブオイル	635	21.1	
												285	22.9	
													2.2	
9	水			ご飯 小袋ふりかけ	ほっけ一夜干し 豚肉と切り干しの炒め煮 白玉汁	ホッケ 豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 枝豆 小松菜	切干大根 にんにく しめじ 長ねぎ こんにゃく	米 白玉餅 砂糖	サラダ油	633	27.6	
												381	16.0	
													2.3	
10	木			ハヤシライス	ツナサラダ フローズンヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋	サラダ油	672	20.8	
												272	19.9	
													1.2	
11	金			あじの南蛮漬け 鶏ごはん はちみつレモンゼリー	アジ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 長ねぎ しいたけ 大根 たけのこ えのきたけ	切干大根 玉ねぎ しいたけ 大根 じゃが芋 きゅうり とうもろこし	米 もち米 砂糖 ゼリー	サラダ油	686	25.4	
												278	19.5	
													1.7	
14	月			切干大根の ピビンバ	冬瓜とエビのスープ 甘夏と豆乳デザート	豚肉 鶏肉 エビ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	切干大根 玉ねぎ しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 冬瓜 レモン 夏みかん	米 ナタデココ 豆乳デザート 砂糖	ごま油 白いりごま	637	22.1	
												345	16.4	
													2.6	
15	火			穴子入り ちらし寿司 手巻き海苔	チキンカツ ゆばのすまし汁 流山産枝豆	穴子 かまぼこ チキンカツ ゆば 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ のり	人参 いんげん 小松菜 枝豆	たけのこ しいたけ 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	647	29.5	
												332	21.1	
													3.1	
16	水			夏野菜 カレーライス	中華サラダ ホワイトポンチ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり ズッキーニ 生姜 にんにく なす キャベツ もやし パイン みかん 黄桃	米 白玉餅 じゃが芋 春雨 小麦粉 砂糖 カルピス	サラダ油 ごま油 バター ラー油	700	19.0	
												252	19.9	
													2.4	
... この日ははしの日です。必ずきれいなはしを持ってきましょう。												学校給食 摂取基準値	650	27.6
													350	21.6
													88	2.0
												今月の 平均栄養価 (%)	100	95
													88	95
														120

熱中症や夏バテを予防しよう！～食事からも水分補給を～

全国的に気温が高い日が続いております。体が猛暑に慣れていないため、日頃より熱中症への注意が必要となってきます！

水分補給の目安は、**1日あたり1.2～2L**。喉が渇いていなくても、**1時間にコップ1杯の水分**を小まめに摂りましょう。それに加え、食事から水分を摂ることも大切です！夏に旬を迎えるキュウリやナス、トマトなどの**夏野菜は、どれもみずみずしく、水分がたっぷり！**汗をかいたときに失われてしまう**ミネラルも多く含まれています**。例えば、キュウリは約95%が水分からできており、カリウムが豊富。カリウムは体の余分な熱を外へ逃がし、体温を下げる働きがあります。また、毎日の給食に出る**味噌汁やスープは、水分はもちろんのこと、ミネラルや塩分も一緒に摂ることができて、一石二鳥！**

熱中症や夏バテにならないためにも、小まめな**水分補給と食事からのミネラル補給**を積極的に行っていきましょう！

