

令和7年

7月分こんだて予定表（中学校）

君津市学校給食共同調理場

日	曜日		こんだて名		主な材料とほたらき						えいようか	
					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		ごはん とりつくね レタスと卵のスープ	牛乳 かつのりサラダ	牛乳	ツナ	きゅうり	たくあん	米	ごま	761	26.9
					のり	ベーコン	トマト	レタス	マカロニ	砂糖		
2	水		ごはん ぼうぎょうざ わかめスープ	牛乳 ホイコーロウ アーモンド小魚	卵	とり肉	キャベツ	にんじん	でん粉	油	23.9	2.5
					かつおぶし		玉ねぎ					
3	木		ごはん 牛乳 カラフルソテー	チョコ大豆クリーム カレーコロッケ 米粉のパンブキンスープ	牛乳	とうふ	ピーマン	干しいたけ	米	ごま	744	30.5
					チーズ	わかめ	にんじん	もやし	ビーフン	ごま油		
4	金		ごはん さばの青じそ西京漬け焼き ずまし汁	牛乳 肉じゃが	なると	ぶた肉	にんじん	もやし	アーモンド	でん粉	17.8	2.9
					かつお	玉ねぎ	油	砂糖	小麦粉			
7	月	セタこんだて 聖型ハンバーグ しょうがコンソメスープ	牛乳 もやしのナムル ヨーグルト	牛乳	ウインナー	ブロッコリー	もやし	パン	じゃが芋	チョコクリーム	863	28.8
					チーズ	スキムミルク	とうもろこし	にんじん	米粉	油		
8	火	ごはん チキンの北京ダックソース 豚バラとキャベツのスープ	牛乳 にんたま炒め	牛乳	とり肉	とうもろこし	キャベツ	かぼちゃ	パン粉	バター	35.4	3.0
					ツナ	豆腐	玉ねぎ					
9	水	ごはん 牛乳 きゅうりと春雨の梅おかか和え	牛乳 わかめふりかけ きすのりごまフライ 具だくさん汁	牛乳	さば	にんじん	玉ねぎ	米	砂糖	油	797	30.8
					ぶた肉	グリーンピース	大根	じゃが芋				
10	木	ごはん 牛乳 ラタトゥイユ	メープルシロップ 蓮根とひき肉の合わせ揚げ ABCスープ	牛乳	かまぼこ	もやし	にんじん	米	でん粉		803	32.7
					ヨーグルト	きゅうり	玉ねぎ	砂糖	ごま			
11	金	ごはん タコライスの具 ツナとブロッコリーのサラダ	牛乳 オムレツ	牛乳	とり肉	枝豆	大根	米	ごま油		808	36.7
					豆腐	キャベツ	にんじん	でん粉	ごま			
14	月	ごはん とり肉のねぎ塩焼き はちみつレモンゼリー	牛乳 スンドゥブ	牛乳	きす	うめ	にんじん	米	油		744	28.3
					厚揚げ	ごぼう	小松菜	砂糖	ごま油			
15	火	ごはん 夏野菜カレー	牛乳 チキンカツ	牛乳	かつおぶし	きゅうり		ごま	じゃが芋		18.4	2.6
					みそ			パン粉	春雨			
16	水	ごはん 揚げ豆腐の中華あんかけ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉とごぼうのオイスターソース炒め	牛乳	のり	なす トマト	にんじん	米	メープルシロップ		763	29.3
					大豆	玉ねぎ	れんこん	油	マカロニ			
17	木	ごはん キャベツメンチ なすとツナのトマトペンネ	牛乳 コールスロー ジョアミニ	牛乳	豆腐	パセリ	ズッキーニ	砂糖	パン粉		26.9	3.2
					ツナ	キャベツ	とうもろこし	でん粉				

*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1杯+ の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯+ の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	796	30.7	24.1	2.7
基準値	830	34.2	23.0	2.5



夏の食生活 【元気に過ごすポイント】

1. 朝ごはんを毎日食べる

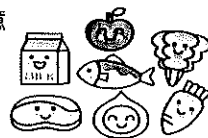
◆早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、勉強や運動に集中しやすくなります。



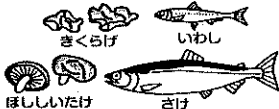
◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2. カルシウムを意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



《おすすめのおやつ》



3. おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

