



がっこう きゅうしょく よてい こん だて ひょう 学校給食予定献立表

令和6年度7月

牧之原市
学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
1月	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 599 26.9 2.2	
	ビビンバ	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン		
	ナムル		<u>もやし</u> ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	キムチスープ	とうふ とりにく みそ	キャベツ にんじん にら キムチ しょうが にんにく	ごまあぶら	ガラスープ しょうゆ 中華だし 酒 塩		
	メロン 		メロン				
2火	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 672 25.5 1.8	日本 味めぐり 【中部】  減塩献立 
	ケイチャン	とりにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	あぶら でんぷん さとう	酒 しょうゆ トウバンジャン		
	コーンときゅうりの  酢のもの	わかめ	<u>きゅうり</u> とうもろこし	さとう	酢 しょうゆ 塩		
	とうがん  冬瓜のみそ汁 	とうふ みそ <u>あぶらあげ</u>	<u>とうがん</u> たまねぎ にんじん <u>ねぎ</u>		<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
	れいとう  冷凍みかん		<u>みかん</u>				
3水	 こくとう 黒糖パン			<u>パン</u> こくとう		(小) 645 24.3 3.2	
	かぼちゃとなすのミートグラタン 	<u>ぶたにく</u> チーズ	<u>かぼちゃ</u> たまねぎ <u>なす トマト</u> にんにく	マカロニ クリーム あぶら	ケチャップ ソース ワイン ハヤシルウ 塩 こしょう		
	コールスローサラダ		キャベツ <u>きゅうり</u> とうもろこし		コールスロードレッシング		
	ラビオリスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん <u>チンゲンサイ</u> しめじ	こむぎこ パンこ さとう	ガラスープ コンソメ スープストック 塩 しょうゆ こしょう		
4木	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 687 30.2 1.7	減塩献立 
	さばのカレー  焼き	さば			みりん しょうゆ 酒 カレー粉		
	いそか  磯香あえ	のり	<u>こまつな</u> <u>もやし</u> にんじん		しょうゆ みりん 和風だし		
	おやこ  に 親子煮	とりにく たまご こおりどうふ	たまねぎ たけのこ しめじ	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ 和風だし 酒 フィッシュカルシウム		
5金	きらきらずし		たけのこ にんじん とうもろこし えだまめ	<u>こめ</u> さとう	酢 しょうゆ 酒 みりん 塩	(小) 650 25.6 2.7	七夕に ちなんだ 献立 
	ほしがた  星形メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら でんぷん こめこ さとう みずあめ	塩 こしょう		
	きんぴら  金平ごぼう	さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子		
	たなばた  じる 七夕汁	とうふ とりにく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう オクラ		しょうゆ 酒 塩 <u>かつお節</u> こんぶ		
	たなばた  七夕デザート	かんてん	レモン ぶどう みかん	さとう みずあめ あぶら			

夏の行事と行事食
七夕(7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つです。
日本の「棚機女」という伝説と中国の「織姫と彦星」の伝説がもと
になって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や
機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。





がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度7月

牧之原市
学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
8月	 せわ 背割りパン			パン		(小) 626	
	ソーセージのケチャップがけ	ソーセージ		さとう	ケチャップ ソース ワイン	25.2 3.1	
	ズッキーニのソテー	ベーコン	ズッキーニ キャベツ にんじん パプリカ にんにく	あぶら	コンソメ 塩 こしょう	(中) 808	
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	オリーブオイル クリーム	ベシメルソース 塩 ガラスープ こしょう スープストック	31.2 4.0	
9火	 むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 645	減塩献立 
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	塩	15.5 1.7	
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま	ごまドレッシング しょうゆ みりん	(中) 800	
	はるさめ 春雨スープ	とりにく	たまねぎ にんじん ゲンゲンサイ しいたけ	はるさめ でんぷん	ガラスープ しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	21.3 2.0	
10水	 ソフトめん			ソフトめん		(小)	
	ナポリタンソース	とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト	さとう あぶら	ケチャップ ソース ハヤシルウ ワイン 塩 スープストック パプリカ オールスパイス こしょう フィッシュカルシウム	(小) 658 28.9 2.8	
	チーズオムレツ	たまご チーズ		でんぷん さとう あぶら	塩	(中) 819	
	ほうれん草 ^{そう} サラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	オリーブオイル さとう	しょうゆ 酢	36.8 3.7	
	こだま 小玉すいか		すいか				
11木	 むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 701	
	はるま 春巻き	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ あぶら はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆ ブイヨン 塩	22.8 2.1	
	ちゅうか 中華サラダ		キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩	(中) 900	
	マーボーなす	とうふ みそ ぶたにく	なす たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 オイスターソース トウバンジャン	28.1 2.3	
12金	 むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 728	菅小 相小
	なんばんづ あじの南蛮漬け	あじ	ねぎ	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ 酢 酒 トウバンジャン	30.6	
	かぼちゃのそぼろあん	とりにく	かぼちゃ しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ みりん 酒 塩	2.0	
	こまつな ^{しる} のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	こまつな たまねぎ にんじん えのき		かつお節 さば節	(中) 899	
	てづく 手作りプリン	ぎゅうにゅう			プリンのもと	37.4 2.6	

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※材料は主原料のみ記載しています。 食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

















がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度7月

牧之原市
学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
15月	<div></div> <div>海の日</div> <div></div>						
16火	 むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 693 26.1 2.5	
	 なつやさい 夏野菜カレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト ピーマン えだまめ りんご セロリー しょうが にんにく	じゃがいも あぶら さとう	カレールウ ケチャップ ソース チャツネ ワイン カレー粉 塩 こしょう フィッシュカルシウム	(中) 862 31.6 3.2	
	だいず 大豆としらすの揚げ煮	だいず しらすぼし		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ		
	かいそう 海藻サラダ	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
17水	 マーガリンパン			パン マーガリン さとう		(小) 618 25.1 2.5	
	 チキンフリカッセ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	バター	ベシャメルソース ワイン コンソメ 塩 こしょう	(中) 842 32.4 3.3	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	オリーブオイル さとう	酢 塩 こしょう		
	ジェリエンヌスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのき セロリー	オリーブオイル	ガラスープ ワイン コンソメ 塩 こしょう		
18木	 むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 615 24.7 1.6	土用の 丑の日に ちなんだ 献立  減塩献立 
	 いわしのかば焼き	いわし		でんぷん あぶら さとう ごま	しょうゆ 酒 みりん	(中) 783 30.7 2.0	
	きゅうりと大根のひたひた	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 唐辛子		
	かぼちゃのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな		かつお節 さば節		
19金	 むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 642 26.1 1.8	減塩献立 
	チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ ピーマン しょうが にんにく	ごまあぶら でんぷん	しょうゆ 酒 オイスターソース	(中) 794 31.0 2.3	
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
	ワンタンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ しいたけ しょうが	こむぎこ	ガラスープ しょうゆ 中華だし 酒 塩 こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト					

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

① あいさつ
たべりングリッシュ
「いただきます」※
Looks delicious. Let's eat!

※英語の意味は「おいそうだね、食べよう」となります。
日本語の「いただきます」の意味にそのまま当てはまるようなあいさつはありませんが、家庭によっては神さまに感謝のお祈りをしてから食べる家もあります。



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度7月
牧之原市
学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
		赤 おもに体を 作るもと	緑 おもに体の調子を 整えるもと	黄 おもにエネルギー のもと	調味料等		
22 月	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		(小) 728	相中
	て 手づくりハンバーグ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト	パンこ さとう	デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう	30.7 2.7	
	やさい 野菜ソテー	ツナ	キャベツ チンゲンサイ パプリカ	あぶら	コンソメ 塩 こしょう	(中) 959	
	パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン	かぼちゃ たまねぎ パセリ	オリーブオイル	ベシメルソース ガラスープ ワイン 塩 スープストック こしょう	38.2 3.6	

4/1～9/30 「熱中症予防強化キャンペーン」



梅雨明け直後に暑さが続く期間は熱中症発症のリスクが高く、とりわけ注意が必要とされています。
4/1～9/30までを「熱中症予防強化キャンペーン」として、熱中症予防行動の呼びかけが行われています。
暑い夏を元気にすごせるよう、3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満やむし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。普段の水分補給には、甘さの少ない飲み物をえらびましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

No!

睡眠不足

風邪など
体調が悪い

ゴホー
ゴホー

熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。
体調が悪いときは無理せずにやすみましょう。



暑さを避けるポイント

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用
日陰へ移動する

周りの人と十分な
距離がとれるときはマスクを外す

室内ではエアコン
を使用する

こまめな換気も忘れずに

☆日ごろから、適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

