



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 ビビンバ ナムル キムチスープ メロン			こめ むぎ		(小) 599 26.9 2.2 (中) 755 33.0 2.9			
		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				
			もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ				
		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						
2 火	むぎ 麦ごはん ケイチャン コーンときゅうりの酢の物 とうがん 冬瓜のみそ汁 れいとう 冷凍みかん			こめ むぎ		(小) 672 25.5 1.8 (中) 839 30.9 2.2	日本 味めぐり 【中部】 減塩献立 減塩		
		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 でんぶん さとう	酒 しょうゆ トウバンジャン				
		わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	酢 しょうゆ 塩				
		とうふ みそ あぶらあげ	とうがん たまねぎ にんじん ねぎ		かつお節 さば節				
			みかん						
3 水	こくとう 黒糖パン かぼちゃとなすのミートグラタン コールスローサラダ ラビオリースープ			パン こくとう		(小) 645 24.3 3.2 (中) 849 30.2 4.1			
		ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ なす トマト 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 ハヤシルカ 塩 こしょう				
			キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング				
		とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 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 さばのカレー焼き いそか 磯香あえ おやこ に 親子煮			こめ むぎ		(小) 687 30.2 1.7 (中) 874 37.8 2.0	減塩献立 減塩		
		さば			みりん しょうゆ 酒 カレー粉				
		のり	こまつな もやし にんじん		しょうゆ みりん 和風だし				
		とりにく たまご こおりどうふ	たまねぎ たけのこ しめじ	じやがいも 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	きらきらすし ほしがた 星形メンチカツ きんぴら 金平ごぼう たなばた 七夕汁 たなばた 七タデザート		たけのこ にんじん とうもろこし えだまめ	こめ さとう	酢 しょうゆ 酒 みりん 塩	(小) 650 25.6 2.7 (中) 794 30.0 3.1	七夕に ちなんだ 献立 七夕		
		ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら でんぶん こめこ さとう みずあめ	塩 こしょう				
		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				
		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 かつお節 こんぶ				
		かんてん	レモン ぶどう みかん	さとう みずあめ あぶら					

なつ
夏の行事と行事食
きょう
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	きゅうにゅう 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	ベシャメルソース 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			ごめ むぎ		(小) 645			
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ じやがいも あぶら さとう でんぶん	塩	15.5 1.7	減塩献立 		
	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 チキンソーセージ しいたけ	はるさめ でんぶん	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) 658			
	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	28.9 2.8			
	チーズオムレツ	たまご チーズ		でんぶん さとう あぶら	塩	(中) 819			
	ほうれん草サラダ		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			ごめ むぎ		(小) 701			
	はるさめ 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 ごめこ でんぶん 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 ごまつな 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 ぶたにく みそ	なす たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	でんぶん 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			ごめ むぎ		(小) 728			
	なんばんづ あじの南蛮漬け	あじ	ねぎ	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ 酢 酒 トウバンジャン	30.6 2.0	菅小 相小		
	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 でんぶん	しょうゆ みりん 酒 塩	(中) 899			
	こまつなのみそ汁	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	37.4 2.6			
	てづくり 手作りプリン	きゅうにゅう			プリンのもと				

※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				
		おもに体を作ると	おもに体の調子を整えると	おもにエネルギーのもと					
15 月									
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		
	だいす 大豆としらすの揚げ煮	だいす しらすぼし		でんぶん 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 きゅうにゅう	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				
	ジェリエンヌースープ	ベーコン	たまねぎ にんじん チングンサイ 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		
	いわしのかば焼き	いわし		でんぶん 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		減塩献立		
	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			
	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 でんぶん	しょうゆ 酒 オイスターソース	(中) 794 31.0 2.3	減塩献立		
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん	じゃがいも パ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 チングンサイ 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」*

食べる
English

Looks delicious. Let's eat!

※英語の意味は「おいしそうだね、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。



かっこうきゅうしょくよていにこんだてひょう 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					
22 月	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		(小) 728 30.7 2.7	相中		
	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				
	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 38.2 3.6			
	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	ベシャメルソース ガラスープ ワイン 塩 スープストック こしょう				

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、少しづつ・こまめに飲みましょう。



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。



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



☆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、熱中症になりにくくなります。