



7月分よていにんだてひょう

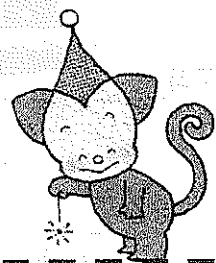
令和7年度

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金										
ぎょうにゅう コーヒー牛乳 7月1日(火)	1日 小650kcal・中869kcal ・ミルクパン (いちごジャム) ・コーンクリームスープ ・ラザニアグラタン ・ビーフンソテー ミルクパン、いちごミックスジャム 玉葱、ホールコーン、スイートコーンペースト、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、コーンポタージュ、ホワイトソース、ポタージュ、こしょう ラザニアグラタン 豚肉、干椎茸、人参、キャベツ、ピーマン、ビーフン、にんにく、塩、こしょう	2日 小522kcal・中735kcal ・きょうふううどん ・ささみチーズフライ (中のみ2口) ・はくさい ちゅうかサラダ 茹でうどん、鶏肉、油揚げ、椎茸、つと、人参、ほうれん草、長葱、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 ささみチーズフライ、菜種油 人参、白菜、きゅうり、中華くらげ、ごま油、りんご酢、濃口醤油、上白糖	3日 小703kcal・中843kcal ・ぶたみそどん ・しろみさかなの つみれじる 精白米、豚肉、玉葱、人参、ホールコーン、いんげん、みりん、赤味噌、上白糖、生姜、一味唐辛子、白いりごま 白身魚のつみれ、大根、人参、白菜、ごぼう、長葱、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油	4日 小659kcal・中759kcal ・ごはん ・みそしる (たまご・たまねぎ・はだいこん) ・とんかつ (パックソース) ・ごもくきんぴら 精白米 葉大根、玉葱、鶏卵、いりごだし、鰹だし、白味噌 ヒレカツ、菜種油、パックソース ごぼう、人参、つきこんにゃく、豚肉、菜種油、三温糖、濃口醤油、みりん、白いりごま、ごま油、一味唐辛子										
7日 小633kcal・中723kcal ・ごはん ・かぼちゃだんごじる ・チキンバーベキュー ・ほうれんそうと もやしのごましょうゆ 精白米 おじゃがもちボールかぼちゃ、人参、大根、小松菜、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 鶏肉、生姜、濃口醤油、酒、すりおろしりんご、長葱、上白糖、にんにく、レモン汁 人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、上白糖、ごま油、白すりごま	8日 小638kcal・中763kcal ・ビビンバどん (にくそぼろ・キムチやさい) ・はるさめスープ 精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、味付メンマ、豆腐、酒、みりん、赤味噌、濃口醤油、上白糖、にんにく、生姜、豆板醤、白いりごま、人参、もやし、濃厚辛キムチ、塩、ごま油 干椎茸、かに風味かまぼこ、人参、春雨、チンゲン菜、ポークフィヨン、フィヨングラニュール、塩、鶏だし、こしょう	9日 小600kcal・中749kcal ・わふうスパゲティ ・ハムチーズカツ ・あまなつみかん スパゲティ、塩、鶏肉、干椎茸、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、鶏だし、スパイス、薄口醤油、オースターソース ハムチーズカツ、菜種油 甘夏みかん缶	10日 小677kcal・中796kcal ・ハヤシライス ・ブロッコリーの おかかあえ ・あおりんごゼリー 精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉、フィヨングラニュール、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ハヤシフレーク、デラックスキングカレー ブロッコリー、人参、薄口醤油、白いりごま、鰹節 青りんごゼリー	11日 小619kcal・中764kcal ・ごはん ・みそしる (キャベツ・あぶらあげ) ・いかりンクフライ (幼小2口・中3口) ・だいこんとはるさめの からみに 精白米 油揚げ、人参、キャベツ、いりごだし、鰹だし、白味噌 いかりンクフライ、菜種油 豚肉、生姜、にんにく、大根、人参、春雨、ポークフィヨン、上白糖、濃口醤油、みりん、豆板醤										
14日 小666kcal・中818kcal ・ごはん ・わふうじる (しいたけ・とうふ) ・さばみぞれに ・がんもとこんさいの みそに 精白米 人参、椎茸、豆腐、長葱、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 さばみぞれ煮 鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、なめらかがんも、生姜、酒、上白糖、白味噌、薄口醤油	15日 小734kcal・中974kcal ・コッペパン (くろまめきなこクリーム) ・ほだてのチャウダー ・チリコンカン ・ごぼうサラダ コッペパン、黒豆きなこクリーム パン、玉葱、ほだて、人参、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、ホーグバイン、塩、ポタージュ、和風だし、ホーグバイン、こしょう 豚肉、大豆ミート、玉葱、人参、フィヨングラニュール、大豆、カレー粉、タバスコ、ウスターソース、トマトケチャップ、フィヨングラニュール、赤ワイン、和風だし、塩、こしょう ごぼうサラダ、ホーグバイン、人参、きゅうり	16日 小593kcal・中724kcal ・とりしおラーメン ・たまコロ ・だいこんサラダ 茹でラーメン、味付メンマ、つと、鶏肉、人参、もやし、ほうれん草、長葱、からスープチキン、塩、塩ラーメンだれ、鶏だし、鰹だし、こしょう たまコロ、菜種油 人参、大根、きゅうり、和風ドレッシング、白いりごま	17日 小664kcal・中796kcal ・ねぎしおぶたどん ・パイタンスープ 精白米、豚肉、玉葱、椎茸、人参、キャベツ、長葱、生姜、にんにく、塩だれ 味付メンマ、つと、人参、もやし、チンゲン菜、ガラフレッシュ白湯、ポークフィヨン、塩、白湯スープ、こしょう	18日 小642kcal・中772kcal ・ごはん (やさいふりかけ) ・みそしる (ほうれんそう・さつまあげ) ・ハンバーグ アップルソースがけ ・じゃがいもとくらげの ちゅうかサラダ 精白米、野菜ふりかけ 人参、さつま揚げ、ほうれん草、いりごだし、鰹だし、白味噌 ハンバーグ、すりおろしりんご、玉葱、濃口醤油、三温糖、りんご酢、酒 人参、キャベツ、じゃが芋、きゅうり、中華くらげ、ごま油、りんご酢、薄口醤油、上白糖										
海の日 お問合せ・ご相談先は 中標津町学校給食センター ☎72-2673	22日 小660kcal・中819kcal ・ごはん ・ぐだくさんみそしる ・サーモンフライ (パックソース) ・いりどり 精白米 大根、なめこ、人参、厚揚げ、白菜、いりごだし、鰹だし、白味噌 サーモンフライ、菜種油、パックソース 鶏肉、ごぼう、干椎茸、人参、こんにゃく、焼き竹輪、高野豆腐、三温糖、濃口醤油、みりん	23日 小569kcal・中671kcal ・にくうどん ・ミートコロック ・キャベツの しおこんぶあえ 茹でうどん、豚肉、椎茸、つと、人参、ほうれん草、長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん ミートコロック、菜種油 人参、キャベツ、塩昆布、塩、ごま油	24日 小707kcal・中843kcal ・なつやさい カレーライス ・えだまめ ・フルーツのはちみつ レモンゼリーあえ 精白米、豚肉、大豆ミート、玉葱、じゃが芋、人参、グリーン野菜ミックス(ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、なす)、タバスコ、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ホーグバイン、フィヨングラニュール、ホーグバイン、給食用、とろける給食用カレー、デラックスキングカレー はちみつレモンゼリー、みかん缶、白桃缶、りんご缶	～保護者の皆様へ～ 【7月の学校集金日】 <table><tr><td>中 小</td><td>7 日</td></tr><tr><td>東 小</td><td>8 日</td></tr><tr><td>丸山小</td><td>9 日</td></tr><tr><td>中 中</td><td>10 日</td></tr><tr><td>広 中</td><td>11 日</td></tr></table> ★ 7月の口座振替は、 7月28日(月)です。 ※ 口座振替ができなかった場合は、翌月にその分を上乗せして 手続きします。	中 小	7 日	東 小	8 日	丸山小	9 日	中 中	10 日	広 中	11 日
中 小	7 日													
東 小	8 日													
丸山小	9 日													
中 中	10 日													
広 中	11 日													
いちごミックスジャム ささみチーズフライ 白身魚のつみれ ヒレカツ おじゃがもちボールかぼちゃ ハムチーズカツ 青りんごゼリー いかりンクフライ さばみぞれ煮 なめらかがんも 黒豆きなこクリーム 野菜ふりかけ はちみつレモンゼリー 糖類(水飴、砂糖)、いちご、りんご、乳化剤、酸味料、仕込水(アレルギー：りんご) 鶏肉、プロセスチーズ、粉末状植物性たん白、植物油、トマトケチャップ、砂糖、チーズ風味調味料、食塩、衣(パン粉、小麦粉、澱粉、大豆粉、植物油、乳糖、全卵粉、水)、加工澱粉、乳化剤(アレルギー：小麦、卵、乳、大豆、鶏肉) すけそうだらすり身、鰹だし、砂糖、食塩、発酵調味料、たん白加水分解物、澱粉加工品、酵母エキス、植物油、水、加工澱粉、乳化剤、pH調整剤、製造用剤 豚ヒレ肉、粉末状植物性たん白、乾燥卵白、食塩(衣)パン粉、小麦粉、ショートニング、植物油、水溶性食物繊維、水、トレハロース、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、加工澱粉、調味料(アミノ酸) pH調整剤、乳化剤(アレルギー：卵、小麦、大豆、豚肉) じゃが芋、かぼちゃ、澱粉、加工澱粉、砂糖、食塩、グルコマンナン、水 (無塩せきソーセージ)豚肉、鶏肉、豚脂、玉葱、海藻ミネラル、食塩、砂糖、香辛料、ポークエキス、水、加工澱粉、ピロリン酸第二鉄(チーズ)プロセスチーズ、乳化剤 (衣)パン粉、小麦粉、ショートニング、ぶどう糖、水、乳化剤(アレルギー：豚肉、鶏肉、大豆、乳、小麦) 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、水飴、りんご濃縮果汁、アップルピューレ、乳化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナシ、紅花黄)、(アレルギー：りんご) いか、パン粉、亜鉛含有酵母、たん白加水分解物、香辛料、小麦粉、ファットスプレッド、粉末状植物性たん白、食塩、全卵、調味料(アミノ酸等)、ピロリン酸鉄 (アレルギー：小麦、卵、いか、大豆、ゼラチン) さば、大根、澱粉、水、醤油、発酵調味料、砂糖、醸造酢、魚介エキス、昆布だし(アレルギー：さば、小麦、大豆) 豆乳、粉状大豆たん白、植物油、人参、澱粉、食塩、ごま、ぶどう糖、こんぶエキス、酵母エキス、揚げ油(なたね油)、凝固剤(アレルギー：大豆、ごま) 食用油脂(植物油、加工油脂)、糖類(砂糖、乳糖、ぶどう糖、粉末水あめ)、きなこ(黒大豆)、乳等を主要原料とする食品、食塩、乳化剤(アレルギー：乳成分、ごま、大豆) 砂糖、食塩、麦芽糖、小麦粉、鰹節粉、抹茶、醤油、鰹節エキス、酵母エキス、ごま、味付大根菜、澱粉、かぼちゃ、植物油、ほうれん草、人参(アレルギー：小麦、大豆、ごま) 砂糖・ぶどう糖果糖液糖、レモン果汁(濃縮還元)、ぶどう糖、砂糖、水溶性食物繊維、はちみつ、水、乳化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、クエン酸鉄Na、カロチノイド色素														

給食だより

令和7年7月
中標津町学校給食センター
TEL0153-72-2673



すいぶんほきゅう 水分補給をしよう

わたしたちのからだは65～70%が水分でできています。この水分は、汗をかいて体温を調節したり、血液や細胞に重要な働きをしています。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症や体調不良の原因になります。暑い季節に向けて水分のとり方を確認しましょう。



すいぶんほきゅう

●●● 水分補給のポイント ●●●

①のどがかわく前に飲む



「のどがかわいた」と感じたときは、すでに体は水分不足です。一日を通して定期的に水分補給をしましょう。



②少しずつ、こまめに飲む

一度に300ml以上の水分をとっても、すぐに吸収されず、胃内に貯えられるので運動中は腹痛の原因になります。



③飲み物の種類に気をつける

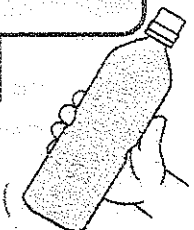


糖分の多いジュースや炭酸飲料は、水分がうまく吸収されません。普段は水が麦茶、汗をたくさんかくときはスポーツドリンクなど、上手に使い分けましょう。

④飲み物の温度に気をつける

水分補給の際の水温の最適温度は、5～15℃です。冷たすぎると胃がけいれんして腹痛の原因になるので、気をつけましょう。

5～15℃



《かくれ脱水チェック》

- ①親指のつめを白くなるまでギュッと押す
- ②離す
- ③元のピンク色に戻るまでに3秒以上かかる場合、脱水状態になっている可能性あり！！

