

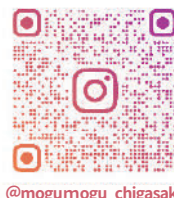
# 2026 7月

茅ヶ崎市中学校給食

## SCHOOL LUNCH Menu

### ★ 毎日の給食を掲載しています♪

学校給食公式Instagram「mogumogu\_chigasaki」にて、毎日の中学校給食の献立を公開中です！地場産の食材を使用した時には、生産者の方や畑の様子などを写真付きで紹介したり、月に1回程度「えぼし麻呂の4コマ漫画「ぞよ!!」を投稿しています。ご家庭での会話のきっかけに、そして夕飯作りのヒントにも、ぜひフォローしていただき、毎日の食卓に役立ててください！



@mogumogu\_chigasaki

# SUMMER

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri



#### チキンフリカッセ

- バターライス ●牛乳
- マカロニナポリタン
- ガーリックポテト
- コンソメジュリエンヌ

工: 823kcal た: 28.4g  
脂: 29.2g 塩: 3.1g



#### さばのねぎみそ焼き

- ◎いんげんの和えもの
- わかめごはん ●牛乳
- 大豆入り筑前煮
- きゅうりのさっぱり和え
- とうがんのすまし汁

工: 815kcal た: 32.8g  
脂: 29.8g 塩: 2.9g



#### から揚げ

- ◎炒めキャベツ
- 麦ごはん ●牛乳
- いかと青菜のガーリック炒め
- ファイバーマヨサラダ
- いももち汁

工: 848kcal た: 31.8g  
脂: 28.6g 塩: 2.3g



#### 肉団子と野菜の中華和え

- 麦ごはん ●牛乳
- 切り干し大根のソース焼きそば風
- キャベツの塩昆布和え
- にらと卵のスープ

工: 804kcal た: 28.9g  
脂: 23.9g 塩: 2.1g



#### あじのガーリック揚げ

- ◎茹でブロッコリー
- とうもろこしごはん ●牛乳
- かぼちゃのそぼろ煮
- 春雨サラダ
- 七タ汁

工: 780kcal た: 32.3g  
脂: 20.9g 塩: 2.8g



#### 肉じゃが

- ごはん ●牛乳
- 白身魚の和風ドレッシング
- 小松菜とちくわの煮びたし
- えのきと豆腐のみそ汁

工: 792kcal た: 35.5g  
脂: 20.8g 塩: 2.6g



#### セルフビビンバ

- 麦ごはん ●牛乳
- 大豆とじゃこの甘辛
- もやしのナムル
- トックいりわかめスープ

工: 835kcal た: 34.3g  
脂: 28.4g 塩: 2.6g



#### ドライカレー

- ごはん ●牛乳
- 鶏肉とじゃがいものレモンソース和え
- ツナコーンサラダ
- フルーツミックス

工: 835kcal た: 30.4g  
脂: 25.7g 塩: 1.5g



#### さわらの竜田揚げ

- ◎青菜のおかか和え
- 麦ごはん ●牛乳
- 豚肉と野菜のみそ炒め
- 切り干し大根のサラダ
- 打ち豆汁

工: 838kcal た: 36.6g  
脂: 30.6g 塩: 2.5g



#### 夏野菜のトマト煮込み

- ロールパン ●牛乳
- ◎梅田中・赤羽橋中のみ ココア揚げパン
- ツナと青菜のオイルスパゲッティ
- フルーツ白玉
- 豆乳コーンスープ

工: 806kcal た: 32.9g  
脂: 29.6g 塩: 2.9g



#### ベトナム風角煮

- (ディットコーチュン)
- ごはん ●牛乳
- 春巻き
- えびとブロッコリーのうま塩炒め
- フォー・ガー

工: 847kcal た: 33.5g  
脂: 30.5g 塩: 2.5g



#### かつおと大豆のみそがらめ

- ◎キャベツときゅうりの塩もみ
- 麦ごはん ●牛乳
- スタミナ炒め
- ひじきの和風サラダ
- 青菜と豆腐のすまし汁

工: 828kcal た: 37.9g  
脂: 27.2g 塩: 2.4g



#### 豚カツ夏野菜添え

- ごはん ●発酵乳
- ブロッコリーとウィンナーのソテー
- かぼちゃサラダ
- カレールウ

工: 815kcal た: 24.1g  
脂: 23.5g 塩: 2.5g

### ★ ちがさき中学校給食献立コンテスト実施中！

生徒の皆さん、給食を食べるだけではなく給食の献立を考えてみませんか？  
テーマに沿った1食分の献立を募集しています。  
今年度も応募いただいた献立の中から審査を行い、受賞献立を決定します。  
受賞した献立は、令和9年1月～3月に茅ヶ崎市の給食として提供する予定です！  
詳しい情報は、茅ヶ崎市のHPに掲載しているのでチェックしてみてください！



#### ★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。



お箸 スプーン

#### ★栄養表記について

工:エネルギー / た:たんぱく質 / 脂:脂質 / 塩:食塩相当量  
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価 ※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。※その日の給食に必要と思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。

#### 献立・アレルギー情報

しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。



## 中学校給食

## News

日増しに暑さが厳しくなり、夏本番がやってきます。この暑さで体がだるい、食欲がないといった「夏バテ」の症状は出ていませんか？冷たいものを摂りたくなりますが、冷たいものばかり食べると胃腸の働きが弱まり、ますます疲れが取れにくくなってしまいます。こんな時こそ、ビタミン豊富な旬の夏野菜や、たんぱく質をしっかり摂って、夏の暑さに負けない体を作ることが大切です。今月の給食には、旬の夏野菜や、スタミナ満点のメニューをたくさん取り入れました。しっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。

## ★夏を健康に過ごそう！

夏バテ予防の食生活ポイント

## 1 冷たいものの摂りすぎに注意しましょう

冷たいものを食べ過ぎると、胃腸の働きが弱ってしまい、食欲低下につながります。食欲が低下してしまうと体力も低下して疲労がたまりやすくなってしまいますので、温かい汁やスープを取り入れたり、胃液の分泌を促して食欲を増進してくれる生姜などの香味野菜やカレー粉などの香辛料を取り入れてみましょう。



## 2 水分やミネラルを補給しましょう

夏野菜は水分・ミネラル・ビタミンB群などの汗などで失われやすい栄養素を多く含んでいます。また、カリウムを多く含んでいて体にこもった熱を逃す働きをしてくれます。食欲がない時こそ夏野菜を上手に取り入れて、夏バテしない体を作っていきましょう。喉が渇いたと感じた時にはすでに脱水が始まっているので、こまめに水分を摂るようにして、大量に汗をかいた時には、塩分（ナトリウム）も意識して摂るように気を付けましょう。



## 3 食事の量より質に注目 色々な食品を摂りましょう

暑さでさっぱりとした麺類などを食べたくなりますが、炭水化物に偏りがちな食事になってしまうと、炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1を消費してしまい、疲れやすくなってしまいます。豚肉や豆類、玄米、枝豆やブロッコリーなどのビタミンB1を多く含む食品と一緒に摂りましょう。また、主食と主菜、副菜を合わせて、炭水化物とたんぱく質、ビタミンやミネラルをまんべんなく摂ることが大切です。量よりも質に注目して食事を摂るようにしましょう。



給食では、きゅうりやなす、ピーマン、とうもろこし、枝豆などの夏野菜を使用します。

毎日のランチタイムニュースで、夏野菜について紹介したり、料理や食材の栄養素などについての紹介もしているので、皆さんの食生活に役立ててもらえたらと思います。

## 今月の食育の日

毎月19日は、食育の日として世界の料理を給食風にアレンジして提供します！

今月は「ベトナム料理」です。 ※今月は15日の提供となります。

## ● ティットコーチュン

豚肉と卵を甘辛く煮こんだベトナム風の豚の角煮で、ベトナム南部の人々に親しまれている伝統的な料理です。ベトナム語で「ティット」は肉、「コー」は煮込み、「チュン」は卵を意味しています。家庭料理として親しまれていますが、ベトナムの旧正月（テト）に欠かせない行事食でもあります。魚醤（ヌクナム）やココナツウォーターで味付けするのが特徴です。給食では、ヌクナムの代わりにナンプラーを使って味付けします。



## ● フォー・ガー

ベトナムの定番の料理で、「フォー」は米粉の麺、「ガー」は鶏を意味します。胃に優しいスープで、現地では朝食として食べられることが多く、屋台で提供される身近な料理ですが、五つ星のホテルでも提供されることもあり、ベトナムで愛されている国民食です。鶏のうま味が効いたあっさりとしたスープで、米粉の麺が鶏のうま味を吸い込み、麺のつるんとした食感も楽しめるスープです。



保護者の皆様へ

## 返金用口座のご登録はお済みですか？

転出または卒業の際に、残額をご登録いただいた口座へ返金をいたします。まだご登録されていない方は、中学校給食予約システムにログインいただき、「menu」の個人設定から「返金口座情報」の登録をお願いいたします。



予約システムはこちら