

7月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】	主な材料								えいようか 栄養価		
	暑さに負けない食事をしよう			赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間			
	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
主食	牛乳	おかず	魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実			
1火	コッペパン	MILK	ブラウンシチュー 鶏肉のチーズ焼き 梅ドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ 大根 キャベツ きゅうり うめ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	7月の給食目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。夏休みまであと3週間余り。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。	740 Kcal 36.5 g 25.8 g 4.8 g
2水	ご飯	MILK	じゃがいものみそ汁 ごまだれ焼き肉 のりっこ和え	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ もやし うめ	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま油 すりごま	今月から、飯網町産の玉ねぎが使えるようになりました。地元の食材をおいしく頂きましょう。	701 Kcal 33.8 g 17.7 g 2.8 g
3木	ご飯	MILK	にら卵汁 シルバー西京みそ焼き たくあん和え	かまぼこ 卵 シルバー	牛乳	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ たくあんづけ キャベツ 大根	ご飯 てんぷん	いりごま	魚が苦手な人にも食べやすい、シルバー西京みそ焼きです。ごはんに合う味付けです。	657 Kcal 30.7 g 16.9 g 2.1 g
4金	昔ながらの揚げパン	MILK	春雨スープ ミートボールの甘酢あん フレンチサラダ	鶏肉 肉団子	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ 白菜 キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン 砂糖 春雨 てんぷん	油	今年度2回目の揚げパンは、白い砂糖をまぶして作ります。	830 Kcal 30.1 g 33.1 g 4.2 g
7月	ご飯	MILK	ふのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) カラフルおひたし 七夕ゼリー	みそ ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ あおのり	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ 白菜 もやし コーン	ご飯 ふ 小麦粉 ゼリー	油	【七夕献立】です。星型の食材や、夜空をイメージしたゼリーなどで雰囲気味わってください。	729 Kcal 26.8 g 16.0 g 3.2 g
8火	切り込みコッペパン	MILK	コーンポタージュ チリコンカン ポテトサラダ	ベーコン 大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン クリームコーン にんにく きゅうり	コッペパン 小麦粉 じゃがいも	豆乳バター 油 ノエッグ マヨネーズ	【家庭科学習献立】 「腹筋」を作る-献立です。	915 Kcal 35.2 g 36.6 g 4.0 g
9水	ゆかりご飯	MILK	ABCスープ 鶏肉のオニオンソース わかめ和え 豆乳プリンタルト	鶏肉	牛乳 わかめ	あかじそこ にんじん	たまねぎ 白菜 にんにく もやし キャベツ	ご飯 マカロニ 砂糖 てんぷん 豆乳プリンタルト	ごま油 いりごま	【中学2年生ごだわり献立】です。めずらしいデザートを選んでもらいました。	713 Kcal 33.2 g 17.1 g 3.2 g
10木	ご飯	MILK	辛味豆腐汁 きびなごのかりかり揚げ きんぴらごぼう	豚肉 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳 きびなごフライ	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう	ご飯 こんにゃく 砂糖	油	きびなごという小魚を使ったかりかり揚げです。よく噛んでいただきます。	735 Kcal 28.0 g 21.8 g 2.3 g
11金	冷しソフト麺	MILK	冷やしサラダうどんの具 豚肉のスタミナ炒め ミニトマト(3個)	ツナ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ミニトマト	きゅうり キャベツ しょうが にんにく たけのこ もやし	ソフトめん 春雨	いりごま 油	冷たいうどんを、サラダ風にしていただきます。めんつゆは小袋にしましたので、かけて食べてください。	668 Kcal 31.2 g 16.1 g 2.1 g
14月	ご飯	MILK	けんちん汁 さばのごまみそだれかけ 枝豆サラダ	鶏肉 あぶら揚げ 豆腐 さば みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しょうが えだまめ もやし きゅうり	ご飯 こんにゃく 砂糖 てんぷん	すりごま 油	魚料理が苦手な人が多いですが、食べやすい味付けや調理方法の工夫をしていますので、ぜひひとりで食べてみて下さい。	746 Kcal 35.7 g 25.5 g 2.5 g
15火	コッペパン	MILK	レタスとトマトのスープ じゃがいものミートソース こんにゃく海藻サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 海藻	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ レタス にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こんにゃく	油	レタスは、生野菜として食べることの多い野菜ですが、スープにしてもおいしいですよ。	661 Kcal 28.1 g 22.1 g 3.7 g
16水	ご飯	MILK	野菜いっぱいスープ 山賊焼き シャキシャキポテトサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ コーン 白菜 しょうが にんにく りんご キャベツ レモン	ご飯 砂糖 てんぷん 米粉 じゃがいも	オリーブ油 油	【家庭科学習献立】 「腕の筋肉」を作る献立です。	768 Kcal 29.4 g 22.7 g 2.0 g
17木	夏野菜カレーライス	MILK	福神漬け和え 小玉スイカ	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ りんご 白菜 キャベツ 福神漬け すいか	ご飯 じゃがいも	油	飯網町産のズッキーニを使って、カレーを作ります。	710 Kcal 21.4 g 17.5 g 3.4 g
18金	切り込みコッペパン	MILK	凍り豆腐のスープ 焼きそば イタリアンサラダ	かまぼこ 凍り豆腐 豚肉	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 もやし キャベツ 大根 きゅうり	コッペパン やきそばめん	油 ドレッシング	パンに切り込みを入れます。焼きそばははさんで「焼きそばパン」を作ってみましょう。	635 Kcal 27.1 g 19.1 g 3.7 g
22火	ピザトースト	MILK	米粉マカロニのスープ 焼き肉サラダ 冷凍パイナップル	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ しょうが きゅうり キャベツ パイナップル	食パン 米粉マカロニ	油 ごま油 オリーブ油	ピザトーストを調理場で作ります。厚切りの食パンに、ピザソースとチーズをのせて焼きます。	837 Kcal 38.0 g 27.0 g 4.8 g

のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



暑い季節の水分補給はとても大切です。でも、それよりもっと大切なのは、1日3回の食事です。食事の中にも水分は含まれていますので、バランスの良い食事を心掛けてい주세요ね。

しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食事が大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

