

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
牟礼小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】		主な材料						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		血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
主食	牛乳	おかず								
1火	コッペパン	ブラウンスチュー とりにくのチーズやき うめドレッシングサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう 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 だいこん キャベツ きゅうり うめ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	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。	640 Kcal 32.9 g 24.6 g 4.2 g
2水	ごはん	じゃがいものみそ汁 ごまだれやきにく のりっこあえ	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ もやし うめ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら 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。	559 Kcal 28.6 g 16.0 g 2.5 g
3木	ごはん	にらたまじる シルバーさいきょうみそやき たくあんあえ	かまぼこ たまご シルバー	ぎゅうにゅう	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 だいこん	ごはん でんぶん	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。ごはんには合う味付けです。	522 Kcal 26.0 g 15.4 g 1.8 g
4金	むかしながらのあげパン	はるさめスープ ミートボールのあまずあん フレンチサラダ	とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ はくさい キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン さとう はるさめ でんぶん	あぶら	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。	688 Kcal 25.5 g 28.4 g 3.4 g
7月	ごはん	ふのみそしる ちくわのいそべあげ(2こ) カラフルおひたし 七夕ゼリー	みそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい もやし コーン	ごはん ぶ こむぎこ ゼリー	あぶら	【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。	580 Kcal 21.9 g 14.4 g 2.5 g
8火	きりこみコッペパン	コーンポタージュ チリコンカン ポテトサラダ	ベーコン だいちず ぶたにく だいちずミート	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	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 こむぎこ じゃがいも	とうにゅうバター あぶら ノンエッグ マヨネーズ	【家庭科学習献立】 「腹筋」を作る献立です。	756 Kcal 29.9 g 31.0 g 3.3 g
9水	ゆかりごはん	ABCスープ とりにくのオニオンソース わかめあえ とうにゅうプリンタルト	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	あかじそこ にんじん	たまねぎ はくさい にんにく もやし キャベツ	ごはん マカロニ さとう でんぶん とうにゅう プリンタルト	ごまあぶら いりごま	【中学2年生こだわり献立】 です。めずらしいデザートを選んでもらいました。	588 Kcal 28.3 g 16.6 g 2.7 g
10木	ごはん	からみとうふじる きびなごのかりかりあげ(3び) きんぴらごぼう	ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう 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	ごはん こんにやく さとう	あぶら	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。	586 Kcal 23.4 g 19.1 g 1.9 g
11金	ひやしソフトめん	ひやしサラダうどんのぐ ぶたにくのスタミナため ミニトマト(2こ) めんつゆ	ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう 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 はるさめ	いりごま あぶら	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。	538 Kcal 26.1 g 14.5 g 2.0 g
14月	ごはん	けんちんじる さばのごまみそだれかけ えだまめサラダ	とりにく あぶらあげ とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが えだまめ もやし きゅうり	ごはん こんにやく さとう でんぶん	すりごま あぶら	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、ぜひひと口でも食べてみて下さい。	598 Kcal 30.3 g 22.3 g 2.1 g
15火	コッペパン	レタスとトマトのスープ じゃがいものミートソース こんにやくかいそうサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	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 こんにやく	あぶら	レタスは、生野菜として食べるこの多い野菜ですが、スープにしてもおいしいですよ。	544 Kcal 23.8 g 19.3 g 3.0 g
16水	ごはん	やさしいっぱいスープ さんぞくやき シャキシャキポテトサラダ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい しょうが にんにく りんご キャベツ レモン	ごはん さとう でんぶん こめこ じゃがいも	オリーブゆ あぶら	【家庭科学習献立】 「腕の筋肉」を作る献立です。	615 Kcal 24.8 g 19.8 g 1.9 g
17木	なつやさいカレーライス	ふくじんづけあえ すいか	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす ブロッコリー りんご はくさい キャベツ ふくじんづけ すいか	ごはん じゃがいも	あぶら	飯網町産のズッキーニを使って、カレーを作ります。	573 Kcal 18.4 g 15.8 g 2.6 g
18金	きりこみコッペパン	こおりとうふのスープ やきそば イタリアンサラダ	かまぼこ こおりとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし キャベツ だいこん きゅうり	コッペパン やきそばめん	あぶら ドレッシング	パンに切り込みを入れます。焼きそばをはさんで「焼きそばパン」を作ってみましょう。	523 Kcal 22.6 g 16.6 g 3.2 g
22火	ピザトースト	こめこマカロニのスープ やきにくサラダ れいとうパイナップル	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう 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	しょくパン こめこマカロニ	あぶら ごまあぶら オリーブゆ	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。	667 Kcal 31.4 g 22.8 g 3.9 g
23水	ごはん	とうがンのみそしる てづくりはるまき ひじきとえだめのサラダ	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ えのきたけ とうがん はくさい ねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり レタス えだまめ	ごはん はるまきのかわ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	夏休み前最後の給食は、中学校がお休みなので、調理場で春巻きを手作ります。	564 Kcal 22.0 g 19.8 g 1.9 g

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわく前に

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っても大切です。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たいですね。

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べることが大切です。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。