



がっこうしょくこんだていひょう
学 校 給 食 献 立 予 定 表



「あつさにまけないからだをつくろう」
～なつやさいをもりもり食べよう～

こんだて名		黄(き)のなかも おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかも おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかも おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質		ひとこと メッセージ	
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛 乳	たんぱく質 炭水化物が多い	脂質 脂肪分が多い	たんぱく質 たんぱく質が多い	無機質 無機質が多い	緑黄色 緑黄色やさい	たんぱく質 淡色やさいなど	小4	中学校	
1 (火)	ごはん	牛 乳	こめ			ぎゅうにゅう			613 280 179	768 355 219	7月のきゅうしよく目標は 「暑さに負けない体をつく う」です。今月は夏野菜もた くさん登場します。毎日バラ ンスよく食べよう!
	さけのレモンじょうゆやき			さけ		しょうが					
	こうやどうふのふくめに		さとう	こうやどうふ てんぼら	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ					
	おろしあえ		さとう	ささみ	にんじん	だいこん きゅうり もやし ゆのす					
2 (水)	ごはん	牛 乳	こめ			ぎゅうにゅう			653 256 154	809 314 180	きょうふふそくがちな栄養素 がしっかりとれる「夏バテ予 防こんだて」です。れんこん チップスは久しぶりの登場 です。
	ぶたにくのしょうがいため		さとう	サラダあぶら	ぶたにく	にんじん	しょうが たまねぎ				
	ポトフ		じゃがいも	チキンウイ ナー	にんじん	たまねぎ キャベツ					
	れんこんチップス			あげあぶら		れんこん					
3 (木)	おまめのドライカレー	牛 乳	こめ	サラダあぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく	675 203 200	837 249 240	まいあさあさ 毎朝、朝ごはんをたべて学 校に来ましょう。納豆やヨー グルトなどもおすすめです。
	かいそうサラダ		さとう	ごまあぶら		かいそうミックス	キャベツ きゅうり コーン				
	フルーツポンチ		カブチルゼリー ぶどうゼリー さとう サイダー			りんご パイナップル もも					
	ごはん		こめ			ぎゅうにゅう					
4 (金)	とりにくのからあげ	牛 乳	こめ かたくりこ	あげあぶら	とりにく		にんにく		632 225 217	803 292 274	よくかんで食べると、体に良 いことがたくさんあります。 いつも意識して、よくかんで 食べましょう。からあげをよ かもう!
	すみそあえ		さとう	すまき みそ	わかめ	キャベツ きゅうり ゆのす					
	かきたまじる		かたくりこ	たまご	ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
	ごはん		こめ			ぎゅうにゅう					
7 (月)	ごもくずし	牛 乳	こめ さとう	ごま	あぶらあげ	かちりじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん あきまめ	ゆのす たけのこ ほししいたけ	624 215 142	764 260 164	きょうふふそく 今日は、七夕こんだてです。 五目ずし、夏野菜たっぷり のえ物、たなばたゼリーで す。ゼリーはバイン味です。
	ぶたにくとなつやさいのあえもの		ごまあぶら	ぶたにく	オクラ あかピーマン きゅうり	キャベツ					
	とりだんごスープ		かたくりこ	とりにく	ねぎ にんじん ごまつな	しょうが えのきたけ					
	たなばたゼリー		ゼリー								
8 (火)	ごはん	牛 乳	こめ			ぎゅうにゅう			591 249 170	733 310 200	【カルシウムたっぷり献立】 おすすめ食品は… 牛乳、あつ揚げ、ごまつな、 じゃこ、ごまです。家でも意 識して食べましょう。
	あつ揚げのちゅうかに		さとう	ごまあぶら	ぶたにく あつ揚げ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが				
	ささみのサラダ		さとう	ごま ごまあぶら	ささみ	にんじん	きゅうり もやし				
	かつおじゃこのふりかけ			ごま	かつおぶし	ちりめんじゃこ					
9 (水)	ごはん	牛 乳	こめ			ぎゅうにゅう			689 197 194	857 238 231	めざせ免疫力アップ! ポイントは「栄養バランスの 良い食事」を、よくかんで、楽 しく食べます。
	とりにくとかじゃがいものにも		じゃがいも さとう	サラダあぶら	とりにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく				
	きりぼしだいこんのすのもの		さとう		こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ ゆのす				
	てづくりカステラ		こむぎこ さとう こめこ	サラダあぶら	たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう クリーム					
10 (木)	なつやさいカレー	の お ヨー グル ト	こめ かたくりこ		ぶたにく	のむヨーグルト	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす にんにく	587 192 10.1	732 235 129	かぼちゃ、なす、ピーマン、ト マトがたっぷり入った夏野菜 カレーです。今が旬の「とう もろこし」もついています。
	ナムル		さとう	ごまあぶら		にんじん	もやし きゅうり				
	ゆでとうもろこし						とうもろこし				

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をたくもつもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質		ひとこと メッセージ	
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさしいきのこ類・海藻類など)	牛 乳	たんぱく質が 多い 炭水化物が多い	たんぱく質が 多い 脂質が多い	たんぱく質が 多い 無機質が多い	たんぱく質が 多い 緑黄色野菜	たんぱく質が 多い 淡色野菜など	小4	中学校		
11 (金)	ごはん	牛 乳	こめ		ぎゅうにゅう			629 238 199	772 281 236		今日は「りゅうきゅう」を使 たみそしるです。高知県では 「はすいも」とも呼ばれ親し まれています。大きな葉っぱ が特徴です。
	しいらのなんばんづけ		かたくりこ さとう	あげあぶら	しいら	あかピーマン	たまねぎ				
	ごぼうサラダ		さとう	ノンエッグマヨ	ツナ		ごぼう きゅうり コーン				
	りゅうきゅうのみそしる				とうふ みそ あぶらあげ	ねぎ	りゅうきゅう たまねぎ				
14 (月)	キムチチャーハン	牛 乳	こめ	サラダあぶら	やきばた	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	633 229 168	777 300 195		【伊尾木小学校リクエスト 献立】バランスなどを考え てリクエストしてくれました。 夏にぴったりのメニューです ね。おいしくいただきますよ う。
	ささみのゆずがらめ		こめこ さとう かたくりこ	あげあぶら	とりにく		ゆのす				
	なすとベーコンのスープ			ベーコン		パセリ	なす たまねぎ えのきたけ				
	あおりんごゼリー		あおりんごゼリー								
15 (火)	おやこどんぶり	牛 乳	こめ さとう かたくりこ		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	636 263 178	788 323 211		【じゃこの日】今月は「お じゃこのサラダ」です。おじゃ こを入ると、ダシが出てお いしいサラダになります。
	おじゃこのサラダ		さとう	ごまあぶら		かちりじゃこ	きゅうり コーン キャベツ				
	きんときまめのにも		さとう		いんげんまめ						
16 (水)	ぶっかけうどん	牛 乳	うどん			ぎゅうにゅう	ねぎ	567 244 204	683 299 243		暑い夏にぴったりの「ぶっ かけうどん」が登場です。 大根おろしと混ぜて食べま しょう。
	いかのさらさあげ		さとう こめこ かたくりこ	あげあぶら	いか		しょうが				
	もやしのチャンプルー			サラダあぶら	やきばた とうふ かつおぶし	にんじん にら	もやし				
17 (木)	ごはん	牛 乳	こめ			ぎゅうにゅう		595 245 193	719 283 220		【なすの日】なすには「コリ ンエステル」という健康成分 が含まれ、血圧を下げる、リ ラックスするなどの効果があ るそうです。
	とりにくのうめふうみやき		さとう		とりにく たまご		うめ				
	ごまあえ		さとう	ごま		ほうれんそう にんじん	もやし				
	なすのみそしる			あぶらあげ みそ		こまつな	なす たまねぎ				
18 (金)	にらそばろどん	牛 乳	こめ さとう		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	596 223 214	742 272 255		1学期の給食さいごの日は 「にらそばろ丼」です。夏休 み中も3食しっかり食べて元 気にすごしましょう。
	フレンチサラダ		さとう	サラダあぶら	ハム		キャベツ きゅうり コーン				
	だいこんとベーコンのスープ			ベーコン		パセリ	だいこん えのきたけ				

	(4年生)	(中学生)
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21~33g	27~42g
脂質	14.4g~ ~21g	18.4g~ ~27.6g

こめ・ゆのす・なす・ピーマン
は【安芸市産】を使用しています。



たくさん汗をかくこれからの季節は、体の水分だけでなく、ミネラルやビタミンも不足しがちです。
そんな時、ミネラルやビタミンたっぷり、体の熱をとってくれる「夏やさい」がおすすです。
水分たっぷりの「夏やさい」を食べて、暑い夏をのりきりましょう！



給食だより



令和7年度 7月号

No.432

安芸郡市学校給食連絡協議会栄養士部会

だんだん日差しが強く、気温も湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。
熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏こそ重要！！

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などをうまく取り入れて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

げんき
元気に

すごそう♪



暑い時に冷たい食べ物を食べると気持ちがいですが、冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きを弱らせ、夏バテを悪化させてしまいます。アイスクリーム、清涼飲料水などの食べすぎ・飲みすぎには気をつけましょう。



★夏休み中の食生活 4つのポイント★

欠かさず食べよう

朝ごはん

夜ふかしせず、早寝・早起・朝ごはんを心がけましょう。

朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強に集中しやすくなります。

こまめに

水分補給

コップ1杯程度の水や麦茶などを、のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



気をつけよう

おやつとり方

時間を決めて、お皿に取り分けて食べるなど食べ過ぎに注意しましょう。

おやつは食事の1つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



意識しよう

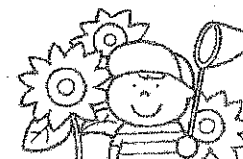
カルシウム

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。

ヨーグルトや小魚など、カルシウムが豊富な物を取り入れてみましょう。



食の体験を広げよう！



もうすぐ夏休みがやってきますね。野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の郷土料理を調べるなど、これまでに学んだことをいかしてやってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう♪

やってみよう

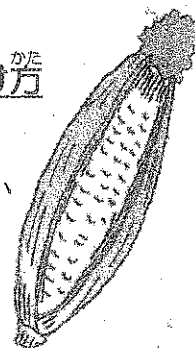
とうもろこしの皮むき



とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたら売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょう。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。

おいしいとうもろこしの見つけ方

- ① 皮が青々していてみずみずしい
- ② 軸の切り口が新鮮であおい
- ③ ひげがふさふさで茶色



「じゃこ佃煮」

【材料】

- ・かちりじゃこ 100g
- ・かつおぶし 40g
- ☆さとう 大さじ3
- ☆薄口醤油 大さじ2
- ☆みりん 大さじ3
- ・白ごま 適量

つくってみませんか？

【作り方】

- ① フライパンに、かちりじゃこ、かつおぶしを入れてさっと炒る。
- ② ①に☆を入れて炒り、白ごまをふって出来上がり♪

不足しがちなカルシウムを補おう！

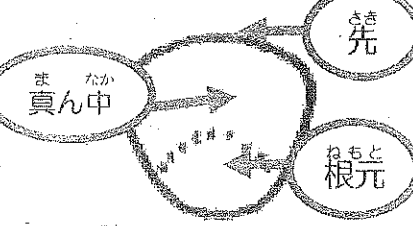


★クイズ★

とうもろこしの粒で、一番栄養豊富なのはどこでしょう。



- ① 先
- ② 真ん中
- ③ 根元



6月号のクイズの答えは、③でした！

〈返信らん〉 No.432 7月号給食だより () 年 名前 ()

7月号クイズの答え ()