

令和7年7月 学校給食献立表

日曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
1 火	ごはん 牛乳 ゴーヤとかいかのかきあげ すのもの にらたまじる	こめ でんぷらこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	いか どうふ たまご	牛乳 こにほし わかめ	パブリカ にんじん ニラ	たまねぎ ゴーヤ えだまめ キャベツ きゅうり えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	470 16.5 12.9	605 22.3 18.5	756 26.5 21.0	Kcal g g
2 水	どうもろこしおこわ 牛乳 はまちのてりやき きりぼしだいごんのシャキシャキあえ ぶたじる	こめ もちごめ さとう でんぶん さつまいも こんにやく	ごまあぶら	はまち ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳	ねぎ	コーン もやし きりぼしだいごん きゅうり たまねぎ だいごん	エネルギー たんぱく質 脂質	495 21.0 14.2	638 28.4 20.2	761 32.8 22.8	Kcal g g
3 木	ごはん 牛乳 とりにくのピリカラやき たいすつツナのサラダ もずくスープ みかんジュース	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	とりにく まぐろ だいすつ ベーコン とうふ	牛乳 もずく	ねぎ	にんにく きゅうり レモンかじゅう キャベツ たまねぎ レタス えのき みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	495 21.0 14.2	609 26.8 15.4	752 32.8 17.5	Kcal g g
4 金	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそやき アーモンドサラダ キャベツとじゃがいものスープ	こめ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	ぶたにく むぎみそ しるみそ ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	しょうが キャベツ たまねぎ だいごん	エネルギー たんぱく質 脂質	495 21.0 14.2	602 25.9 18.0	750 31.2 20.6	Kcal g g
7 月	コッペパン 牛乳 ささみのフリッター オクラとひじきのレモンふうみづけ にゅうめん すいか	パン でんぷらこ こむぎこ でんぶん さとう そうめん	あぶら	ささみ あげ	牛乳 ひじき わかめ	オクラ にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ レモンかじゅう しいたけ たまねぎ すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	495 21.0 14.2	623 30.1 19.3	769 36.2 22.5	Kcal g g
8 火	ごはん 牛乳 あつあげとぶたにくのちゅうかいため ごほうサラダ チンゲンサイとたまごのスープ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	あつあげ ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ キャベツ きょうねぎ ごほう きゅうり コーン たまねぎ しいたけ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	495 21.0 14.2	600 25.1 19.1	747 29.9 22.0	Kcal g g
9 水	ごはん 牛乳 あかうおのなんばんづけ ごまあえ ほうれんそうのみそしる	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	あかうお とうふ あげ むぎみそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	495 21.0 14.2	634 25.4 19.3	797 30.4 22.3	Kcal g g
10 木	なつやさいカレー(むぎごはん) 牛乳 ベイクドウィンナー グリーンサラダ みかんジュース	こめ むぎ さとう	あぶら	ウィンナー とりにく	牛乳	かぼちゃ トマト	きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ なす えだまめ りんご みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	495 21.0 14.2	667 19.8 21.3	875 25.1 29.8	Kcal g g
11 金	ごはん 牛乳 わかどりのスタミナやき ナムル マーボーどうふ	こめ みずあめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	とりにく とうふ ぶたにく だいすつ あかみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく りんご もやし たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	495 21.0 14.2	638 33.1 18.1	796 39.9 20.9	Kcal g g
14 月	げんりょうコッペパン 牛乳 だいすいりご フルーツあえ トマトたんたんめん	パン さとう ちゅうかめん ナタデココ	あぶら ごまあぶら ごま	ローストだいすつ ぶたにく あかみそ こうやどうふ とうにゅう	牛乳 こにほし	トマト ニラ	みかん パイン もも しいたけ もやし きょうねぎ にんにく しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	495 21.0 14.2	631 25.7 18.9	791 31.1 22.4	Kcal g g
15 火	タコライス 牛乳 クリームスープ あおりんごゼリー	こめ じゃがいも あおりんごゼリー	あぶら	ぶたにく だいすつ とりにく	牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	495 21.0 14.2	637 22.8 16.3	787 27.1 18.0	Kcal g g
16 水	なめし 牛乳 チキンなんばん こんにやくソテー とうぶじる ふくらタルタルソース	こめ でんぶん さとう いとこんにやく	あぶら ごまあぶら ノンエッグタルタルソース	とりにく ベーコン あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	495 21.0 14.2	627 27.0 19.9	778 32.2 22.4	Kcal g g
17 木	ごはん 牛乳 ぶたにくのレモンしょうがいため きゅうりのしおこんぶあえ うずらたまごとはるさめのスープ みかんジュース	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく やきぶた うずらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ パブリカ きゅうり レモンかじゅう しめじ もやし みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	495 21.0 14.2	658 26.5 18.9	814 31.4 21.9	Kcal g g

リクエスト給食
7月11日の献立は、砥部中学校のみなさんが選んでくれたリクエスト給食です。
5月の給食の中から、もう一度食べたい給食を選んでもらいました。お楽しみに♪

給食センターからのプレゼント
7月4日の給食「キャベツとじゃがいものスープ」の中に星の形をした「ラッキーにんじん」を入れてお届けします。
見つけた人、食べた人、みんなにいいことがありますように☆彡

地産地消について
◎ 今月の地産地消はなす・トマト・ほうれん草・キャベツ・たまねぎ(一部のみ)です。
該当の食材に下線をつけて表示しています。
お知らせ
※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。



日本の味めぐり...7月は沖縄県の味めぐり献立です!

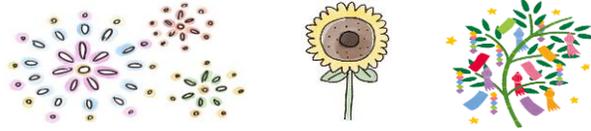
今月は、沖縄県の食材を使った献立がいくつかあります。
7月1日 ゴーヤのかきあげ
7月3日 もずくスープ...沖縄県産のもずく

また、7月15日の給食メニューの「タコライス」は、沖縄県のソルフードです。味付けしたひき肉とレタス、トマト、チーズなどをご飯に乗せて食べます。給食では、豚ミンチ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、チーズを炒めて作ったタコスミートとポイルキャベツを乗せる具だくさんの「タコライス」を提供します!

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。



給食だより



令和7年 7月号
砥部町学校給食センター
(担当：栄養教諭 小笠原実夢)

梅雨明けが近づき、日差しが強くなってきましたね。この時期は、暑さで体が疲れ、食欲が落ちやすくなります。また、梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。暑さに負けない健康な体をつくるためには、しっかりと睡眠をとること、バランスのよい食事をとること、こまめに水分補給を行うことが大切です。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント



まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたい4つのポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



3 おやつにとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



みかんジュースの提供が始まります！

7月から9月は毎週木曜日にみかんジュースを提供します。お楽しみに♪



1日3食しっかり食べましょう！

1日に2食しか食べていないと、1日に必要なエネルギー量や栄養素の量を満たすことができません。

2学期も元気に過ごすために、夏休み中も1日3食しっかり食べて体調を整えましょう。

給食のメニュー！ 作ってみませんか？

【トマト担々麺】

＜材料＞ 小学校4年生4人分

蒸し中華麺	260g	みりん	4.4g
豚ももミンチ	24g	食塩	1.2g
高野豆腐	12g	こしょう	0.08g
干しいたけ	0.6g	上白糖	0.52g
トマト水煮	64g	濃口しょうゆ	9.6g
トマトピューレ	12g	赤みそ	14g
根切りもやし	36g	豆板醤	0.48g
ニラ	12g	ごま油	1.2g
京ねぎ	24g	調整豆乳	24g
にんにく	1.2g	すりごま	5.2g
しょうが	0.8g	ねりごま	8.4g
サラダ油	2.4g	固形コンソメ	2個
酒	4.4g	水	320ml

高野豆腐が入っているため、不足しがちなカルシウムも摂取することができますメニューです！

＜作り方＞

- ① サラダ油を熱し、にんにく、しょうが、京ねぎ(半分)を入れて、香りが出るまでよく炒める。
- ② 豚ももミンチを入れて色が変わるまで炒める。
- ③ 干しいたけも入れてよく炒めたら、トマト水煮、トマトピューレ、水、固形コンソメの順に入れて沸かす。
- ④ 酒、みりん、食塩、こしょう、上白糖、濃口しょうゆ、赤みそ、豆板醤を入れ、高野豆腐、もやし、ニラ、京ねぎを加えて加熱する。
- ⑤ 別のなべに湯をわかし、中華麺をほぐしてざるにあけておく。
- ⑥ 最後に、練りごま、すりごま、ごま油、豆乳を加え、ゆでた中華麺を入れて完成。

＜切り方＞

高野豆腐：せん切り
干しいたけ：水で戻してせん切り
根切りもやし：3cmの長さ
ニラ：2cmの長さ
京ねぎ、にんにく、しょうが：みじん切り

