

7月 きゅうしょくこんだてひょう



2025

山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう (kcal)	ひとくちメモ	
					きいろ	あか	みどり			
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	か	食パン・ゆずマーマレード		魚のカレーマヨネーズ焼き カラフルサラダ スパゲッティイナポリタン オリーブゆ ゆずマーマレード	パン あぶら さとう スパゲッティ マヨネーズ ベーコン	ぎゅうにゅう ホキ ★	たまねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン しめじ キャベツ トマトかん グリンピース にんにく	602	24.8	23.2 今日は魚の味付けにカレー粉とマヨネーズを使いました。カレー粉には、コリアンダー、カルダモン、クミンなど、20~30種類のスパイスやハーブを調合して作られています。
2	すい	クファジューシー 沖縄の料理		あおさのみそ汁 ゴーヤーチャンブルー	こめ むぎ あぶら さとう ジャガイモ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン こんぶ あおさ みそ かつおぶし	にんじん ほししいたけ ねぎ えだまめ えのき たまねぎ にがうり もやし	597	23.7	21.6 沖縄では、昆布やもずくなどの海藻や、豚肉をよく食べる習慣があり、長生きの秘訣といわれています。南国の味を楽しみましょう。
3	もく	麦ごはん		いりこの青のり和え ビーフンサラダ かぼちゃのごま味噌煮	こめ むぎ あぶら バター ごま ビーフン ごまあぶら ジャガイも あぶら	ぎゅうにゅう いりこ ハム あつあげ とりにく あおのり みそ	きゅうり キャベツ さくらげ かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん	612	23.8	17.8 かぼちゃのワタは、種を育てるために実と種をつないでいる大切な管で、人間でいうと「への緒」と同じです。
4	きん	麦ごはん		豚肉のブルコギ コンビサラダ 卵とわかめのスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ たまご とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー いんげん ににく しょうが えだまめ ねぎ	618	25.0	24.1 「ブルコギ」は韓国料理で、「ブル」が火、「コギ」は肉を意味しています。肉をよくゆるべスの甘口のタレに漬け込み、野菜などと一緒に加熱します。
7	げつ	とうもろこしごはん		七夕そうめん汁 お星さまコロッケ 糸寒天のサラダ・セタゼリー	こめ むぎ あぶら ごま バター そうめん ぱんこ ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく チーズ たまご かんてん	たまねぎ にんじん ピーマン オクラ こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	651	19.2	27.6 「七夕」は、星祭りの行事で、笹竹を立てて短冊に願い事を書いて飾り付けたり、そうめんを食べる風習があります。
8	か	ミルクパン		魚のパン粉焼き レタスのサラダ ミニストローネ	パン オリーブゆ パンこ あぶら さとう ジャガイも マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ チーズ ベーコン とりにく だいす	にんにく にんじん レタス プロッコリー たまねぎ ゆず キャベツ しめじ トマトかん バセリ	627	31.4	24.4 ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの野菜スープです。季節の野菜を使った家庭料理として知られています。
9	すい	ゆかりごはん		冷やし中華 焼きギョウザ	こめ むぎ あぶら さとう ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	ほししいたけ トマト きゅうり にんじん もやし しょうが	593	20.5	17.0 冷やし中華は、黄・赤・緑の食材をそろえて食べられる料理なので、夏休みのランチにおすすめです。食生活に気をつけて、暑い夏も元気に過ごしてください。
10	もく	7月10日は 納豆の日		納豆 フィッシュサラダ 夏野菜の豚汁	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう なっとう ホキ あぶらあげ ぶたにく みそ	レタス きゅうり トマト たまねぎ ににく なす かぼちゃ にんじん ねぎ	607	25.0	19.8 納豆は、ゆでた大豆を納豆菌で発酵させて作ります。腸の調子をよくする発酵食品です。また、カルシウムの吸収をよくするビタミンKが多く含まれており、骨を丈夫にします。
11	きん	南関揚げ丼 (麦ごはん)		大学芋 キャベツのごま昆布	こめ むぎ さとう でんぶん みずあめ あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご なんかんあげ こんぶ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	626	22.1	22.0 「南関揚げ丼」は、玉名郡南関町に伝わる伝統食品。水分をほどんと抜いてあるので、約3ヶ月の長期保存ができます。30cmくらい大きいものもあり、巻き寿司の代わりに巻いたりします。
14	げつ	麦ごはん		塩サバ オクラのごまサラダ じゃがいもの味噌汁	こめ むぎ さとう ごま ジャガイも	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ	ゆず オクラ ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ	606	28.2	21.4 オクラは、その形から、豆類のように茎から垂れ下がったような形で実を結ぶと想像がちですが、じつは花が咲いた後、実が上に向かって茎についています。
15	か	セルフフィッシュ バーガー(丸パン)		フィッシュフライ ボイルキャベツ コンソメスープ	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	パセリ たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん	619	23.0	30.0 今日はフィッシュフライと、キャベツをパンにのせて食べるフィッシュバーガーです。魚は「ホタテ」を使いました。身が柔らかく食べやすいので、魚が苦手な人でも食べやすいです。
16	すい	麦ごはん ふるさと くまさんで 「なす」		なすのみぞ炒め 野菜いっぱいポテトサラダ かきたま汁	こめ むぎ あぶら さとう ジャガイも でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ ハム ヨーグルト たまご みそ	なす たまねぎ ピーマン ねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ えのき	623	24.5	24.0 なすは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。体を内側から冷やす働きがあり、紫色の色素アントシアニンは、がんを予防する効果が期待されています。
17	もく	麦ごはん		カツカレー フルーツ白玉	こめ むぎ バター しらたまこ さつまいも さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいす スキムミルク	にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう ににく トマトかん にんにく パイン バナナ みかん	645	22.7	16.1 今日は、1学期頑張ったみなさんへ大好きなカレーとフルーツ白玉の献立になりました。フルーツには、ビタミンCがたっぷり入っていて、肌の調子をよくする効果があります。

今月の給食目標

「すききらいせず、なんでもたべよう」



※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。さりげなものでも、何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しづつでも食べる努力をしてみましょう。



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かにくくなってしまいます。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。

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。さりげるものでも、何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しづつでも食べる努力をしてみましょう。

