

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			ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)	
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 スパゲッティナポリタン	パン あぶら さとう スパゲッティ マヨネーズ オリーブゆ ゆずマーマレード	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	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	今日は魚の付け方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	クファジュシー 沖縄の料理		あおさのみそ汁 ゴーヤーチャンプルー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン こんが 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 ピーマンサラダ かぼちゃのごま味噌煮	こめ むぎ あぶら バター ごま ピーマン ごまあぶら じゃがいも 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 きくらげ 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、人間でいうと心臓の緒と同じです。
4	きん	麦ごはん		豚肉のプルコギ 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 でんぱん 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 にんにくしょうが えだまめ ねぎ	618	25.0	24.1	「プルコギ」は韓国の料理で、「プル」が「火」、「コギ」は肉を意味しています。肉をしょうゆベー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 七夕献立		七夕そうめん汁 お星さまコロケ 糸寒地のサラダ・七夕ゼリー	こめ むぎ あぶら ごま バター そうめん ばんこ 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 ミネストローネ	パン オリーブゆ パンこ あぶら さとう じゃがいも 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 だいず	にんにく にんじん レタス ブロッコリー たまねぎ ゆず キャベツ しめじ トマトかん パセリ	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 麦ごはん		納豆 フィッシュサラダ 夏野菜の豚汁	こめ むぎ こめこ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう なつとう 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 にんにく 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	南関揚げ井(麦ごはん)		大学芋 キャベツのごま昆布	こめ むぎ さとう でんぱん 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 こんが	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	「南関揚げ井」は、玉名郡南関町に伝わる伝統食品。水分をほとんど抜いてあるので、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、巻き寿司ののりの代わりに巻いて使います。
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 じゃがいも	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	※栄養量は、4年生の量で計算しています。 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び、想像しがちですが、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 ポイルキャベツ 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、キャベツをパンにはさんで食べるフィッシュバーガーです。魚はホキを使い、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 ふるさとくまさんデー「なす」		なすのみそ炒め 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 じゃがいも でんぱん 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 パター 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 だいず スkimミルク	にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう にんにく トマトかん にんにく バイン パナナ 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しました。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。

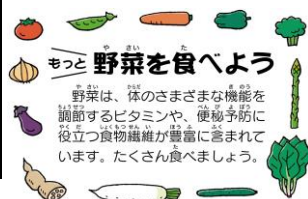
※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。

こんげつ きゅうしょくめいぎょう
今月の給食目標

「すききらいせず、
なんでもたべよう」



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。さらいなものでも、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ず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。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

