

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和7年7月学校給食献立表

(小学校)



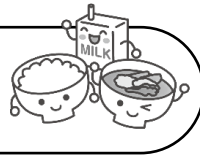
安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こんだて立	赤おもとに体をつくる食品		緑おもとに体の調子を整える食品		黄おもとにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種実類			
1火	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今日のマーボービーンズには大豆をたくさん使っています。腐、みそ、しょうゆといった大豆が変身したのも使われています。大豆は他にも様々な食べ物に変身します。どんなものになるか、ぜひ調べてみてください。	635
	えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ		パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	あぶら		27.0
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく		さとう、でんぶん	こめあぶら		
	かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ あかつのまた しろすぎのり		きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
2水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		かれいは海の底で生活する平べったい魚です。「左ひらめに右かれい」というように、黒い面を上にした時に、目が右側にくるのがかれいです。加熱すると身が柔らかくなるため、子どもからお年寄りまで食べやすい魚です。	597
	かれいのからあげ	かれい					でんぶん	なたねあぶら		26.3
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ、しょうが		じゃがいも さとう			
	しそきゅうり			あかじそ	きゅうり					
3木	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		今日はかぼちゃの入ったスープです。かぼちゃは夏の野菜です。日持ちがするので、貯蔵して甘みが増したものを秋～冬にも食べることができます。風邪を予防する栄養素も多く含まれています。かぼちゃの栄養が、丈夫な体を作ってくれるのですね。	655
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく		トマト	たまねぎ		さとう、でんぶん パンこ			25.2
	みどりキャベツ			にんじん	キャベツ、きゅうり					
	パンプキンポタージュ(乳除)	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ			こめあぶら ホワイトルウ なまクリーム		
4金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		今日は七夕献立です。七夕の伝説に出てくる織姫がつむぐ糸や、笑の川に負立ってたそうめん、星形のコロッケ、オクラ、星形が入ったゼリーを使用しました。七夕の日はは晴れて笑の川が流れるといいですね。季節を感じながら給食を楽しんでください。	605
	おほしさまコロッケ	ぶたにく			たまねぎ		じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	なたねあぶら あぶら		19.4
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあんづけ			ごま		
	たなばたじる	とりにく、ちくわ		にんじん、オクラ チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	こめこそうめん				
7月	⊗たなばたゼリー			かんてん	レモン、ぶどう、みかん		さとう	あぶら		
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		梅は熟しても少し甘くならず、酸味が強いのが特徴です。日本では弥生時代の遺跡からも梅の種が見つかっており、古くから日本人に親しまれてきた果物です。さわやかな酸味を楽しみましょう。	605
	こめこいかフライのあまづかけ	いか				こめこ、でんぶん さとう	でんぶん、さとう	なたねあぶら		24.0
	キャベツときゅうりのうめあえ			にんじん チンゲンサイ	キャベツ、きゅうり うめ	でんぶん、さとう	ごま			
8火	とりだんごじる	とりにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	でんぶん、さとう				
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		みなさん、暑い季節で体調を崩していませんか？今日の生揚げの中華煮には酢が入っています。酢は食べ物から腐るのを防いだり、体の疲れをとってくれたりする働きがあります。酢が使われた料理はさっぱりした味付けになり、暑い季節には食べやすいです。	625
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう	はるさめ、さとう	ラード		23.1
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
9水	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり、とうもろこし		はるさめ、さとう	ごまあぶら		
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		今日のチンゲンサイとキャベツのレモンあえは新メニューです。和歌山県の学校給食を参考にしました。野菜の和え物にレモン果汁を加えると口の中がさっぱりし、塩分量も減らすことができます。レモンのさわやかな香りを楽しみましょう。	610
	たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう、でんぶん	あぶら			31.2
	こうやどうふのたまごじ(卵除)	こうやどうふ とりにく、たまご	にんじん、こまつな さやいんげん	たまねぎ	さとう					
10木	◎チンゲンサイとキャベツのレモンあえ			チンゲンサイ	キャベツ、レモン とうもろこし	さとう				
	ラーメン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		今日は「みそラーメン」です。みそラーメンは日本生まれのラーメンで、北海道の札幌市をはじめ、日本各地に様々なご当地ラーメンがあります。給食のみそラーメンにはとうもろこしや、もやし、メンマ、キャベツなど6種類の野菜を入れました。めんをスープにからめておいしく食べましょう。	613
	みそラーメンのしる	ぶたにく あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	とうもろこし、もやし キャベツ、しろねぎ メンマ					25.5
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	なたねあぶら ラード			
11金	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごまあぶら			
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		ブルコギは、朝鮮半島の代表的な肉料理です。韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉を意味します。焼肉とすき焼きの中間のような料理で、中央が盛り上がった独特な形の鍋で調理します。ブルコギには牛肉を使うことが多いですが、今日は豚肉を使いました。	593
	ブルコギ	ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ、しいたけ にんにく	さとう	こめあぶら ごまあぶら			24.0
	いかだんごのスープ	たら、いか		にんじん チンゲンサイ	もやし、きくらげ	はるさめ でんぶん、さとう				
14月	れいとうみかん				みかん					
	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、げんまい		夏野菜のカレーには鶏のレバーが入っています。レバーは「栄養の宝庫」と呼ばれています。血液を作るために必要な鉄分がたくさん含まれており、成長期にあるみなさんには積極的に取ってほしい食べ物です。野菜と一緒に食べると栄養バランスがさらに良くなります。残さず食べましょう。	670
	なつやさいのカレー(乳除)	ぶたにく とりレバー	チーズ だっしふんにゅう	ピーマン かぼちゃ、トマト	たまねぎ、なす		カレールウ			22.8
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ			キャベツ、とうもろこし		こめあぶら			
	サイダーゼリーのフルーツあえ				パイナップル もも、レモン	さとう				

日 曜	こん だて 献 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく質	む けしつ 無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		しゅしよく 主 食・牛乳 しゅさい ふくさい しるもの 主菜、副菜、汁物、その他の順序	にく 肉・魚・卵 まめ 豆・豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 こ さかな 小魚・海藻	りよくおうしよく や さい 緑黄色野菜	た や さい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう			
15 火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ		今日のみの汁には、「とうがん」という野菜を使っています。みなさん、とうがんの旬はいつだと思えますか？漢字だと「冬」に「瓜」とかくので、冬と思われがちですが、実は夏が正解です。涼しいところに保管しておくとうまで食べることができるので、とうがんという名前になりました。味わって食べましょう。	639	23.1
	チキンカツ		とりにく			パンこ、こめこ こむぎこ	なたねあぶら			
	だいずのおやこサラダ	だいず		にんじん	えだまめ、キャベツ	さとう	ドレッシング			
	とうがんいりみそしる	あぶらあげ ミックスみそ		チンゲンサイ にんじん	とうがん、なす					
	たくじょうソース									
16 水	クロスロールパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン		熟したパパイアは果物として食べられていますが、青パパイアは未熟なパパイアです。沖縄県や鹿児島県など、日本南部の地域ではよく炒め物やサラダにして食べられます。ぜひいろいろな地域のご当地食材を採ってみてください。	720	30.6
	ボークビーンズ		ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう			
	ツナいりオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ				さとう	あぶら			
	あおパパイアのサラダ				あおパパイア きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
17 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ		今日はお楽しみ献立です。ハート型のかわいいマカロニが入ったスープがきます。1学期、頑張ったみなさんへ、調理員さんからの愛がたくさんこもっています。ぜひ採ってみてくださいね。そして、2学期からの給食も楽しくおいしく食べてくれると嬉しいです。	693	32.5
	えびピラフのぐ	えび		にんじん	たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム グリーンピース		オリーブオイル			
	わかどりのハーブやき	とりにく		バジル オレガノ		さとう				
	◎ハートマカロニのスープ	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ	ライスマカロニ じゃがいも				
	⑤いちごクレープ	とうにゅう、だいず			いちご、レモン	こめこ、さとう	あぶら			



夏休み中の食生活 意識したい5つのポイント！



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。以下の5つのポイントを守り、元気に過ごしましょう。



**夏休み食生活
気を付けたい
ポイント**

や さい(野菜)をしっかり
食べよう

な んでも食べて
丈夫な体をつくらう

す いぶん(水分) 補給を
こまめにしよう

つ め(冷)たいものの
とり過ぎに気をつけよう

み んなで食事をする機会を
つくろう



たんばた 7/7 セタ



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、食べやすいそうめんはこの季節にぴったりの食べ物ですね。夏休みには家でそうめんを食べる機会も多いと思いますが、季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
⑤は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
◎は、新メニューです。お楽しみに。
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつ(今月)のきゅう(旬)しくとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

こめ	ピーマン	とうがん
チンゲンサイ	なす	たまねぎ
		もやし

