

令和7年

# 7. 8月 給食だより



今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

## 7月の平均栄養価

	小学	中学
エ	634	751
た	26.6	31.0
脂	19.9	22.5
力	327	351
塩	2.8	3.4

## 8月の平均栄養価

	小学	中学
エ	667	791
た	27.4	32.4
脂	20.6	23.0
力	315	337
塩	3	3.5

エ：エネルギー (kcal)  
 た：たんぱく質 (g)  
 脂：脂質 (g)  
 力：カルシウム (g)  
 塩：塩分 (g)

かみかみ献立 ★七夕献立 ※7月4日(金)に替なつかし、揚げパンがです！

日	献立 ( ):アレルギー品目	赤			緑			黄			+家庭
		おもに体をつくるものとなる			おもに体の調子を整える			おもにエネルギーのもととなる			
1 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 ますの塩焼き(魚) こんにゃくのおかか煮(魚)	牛乳 わかめ みそ ます 鶏肉 さつま揚げ かつお節	大根 玉ねぎ ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	麦ごはん じゃがいも 砂糖	緑黄色野菜						緑黄色野菜
2 (水)	牛乳(乳) ナン 野菜スープ ポークウィンナー キーマカレー	牛乳 ベーコン ポークウィン ナー 豚肉 大豆ミート	大根 人参 玉ねぎ ピーマン	ナン じゃがいも 米油 カレールウ	果物						果物
3 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん 中華スープ ぎょうざ(2個) チンジャオロースー	牛乳 豚肉 ぎょうざ	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ ピーマン	麦ごはん 春雨 砂糖 かたくり粉	魚						魚
4 (金)	牛乳(乳) ソフトめん 五目うどんかけ汁 きな粉ミニ揚げパン(乳) ココロコ漬け	牛乳 豚肉 油揚げ きなこ	小松菜 人参 ごぼう 干しいたけ 大根 きゅうり	ソフトめん コッペパン グラニュー糖 米油	いも類						いも類
7 (月) ★	麦茶 ちらし寿司 すまし汁 ハンバーグ おひたし 天の川ソーダゼリー	鶏肉 のり 星型ハンバーグ	玉ねぎ 大根 人参 みつば 干しいたけ 小松菜 もやし	ちらし寿司 星の麺 七夕ゼリー	海藻類						海藻類
8 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん もずくスープ(卵) ひじき入りシューマイ マーボーなす(なす)	牛乳 豆腐 卵 ひじき入り シューマイ 豚肉 もずく	人参 玉ねぎ なす たけのこ ねぎ にら 干しいたけ	麦ごはん かたくり粉	乳製品						乳製品
9 (水)	牛乳(乳) コッペパン(乳) 夏野菜のミネストローネ(トマト) ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	玉ねぎ トマト かぼちゃ ピーマン むぎ枝豆 コーン 人参 ズッキーニ きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖 ノンエッグマヨ ネース	果物						果物
10 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん 肉じゃが 納豆 たくあん和え	牛乳 豚肉 納 豆	人参 玉ねぎ もやし さやいんげん 小松菜 キャベツ たくあん こんにゃく	麦ごはん じゃがいも 砂糖	魚						魚
11 (金)	牛乳(乳) 中華めん しょうゆラーメンスープ 米粉の揚げ春巻き 茎わかめのサラダ	牛乳 焼き豚 わかめ 春巻き 鶏肉 茎わかめ	チンゲン菜 人参 ねぎ コーン メンマ キャベツ もやし	中華めん 米油	緑黄色野菜						緑黄色野菜
14 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん 豚汁 さばの塩焼き(魚) 寒天サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば わかめ 油揚げ	大根 人参 ねぎ ごぼう きゅうり もやし 寒天 こんにゃく	麦ごはん さといも	緑黄色野菜						緑黄色野菜

日	献立 ( ):アレルギー品目	赤			緑			黄			+家庭
		おもに体をつくるものとなる			おもに体の調子を整える			おもにエネルギーのもととなる			
15 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん チキンと大豆のカレー ポテトサラダ ヨーグルト(乳)	牛乳 鶏肉 大豆 ハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 きゅうり	麦ごはん じゃがいも ノンエッグマヨ ネース カレールウ	いも類						いも類
16 (水)	牛乳(乳) 黒パン(乳) コーンシチュー(乳) 鶏肉のハーブ焼き 玉ねぎと大根のサラダ(魚)	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ	玉ねぎ 人参 コーン 大根 キャベツ	黒パン じゃがいも バター	果物						果物
17 (木)	牛乳(乳) ツナごはん(魚) なめこ汁 青じそ入りつくね おひたし	牛乳 豆腐 わかめ みそ つくね ツナ	しょうが グリーンピース 人参 ねぎ なめこ 大根 小松菜 もやし キャベツ	ツナごはん 砂糖	果物						果物
18 (金)	牛乳(乳) ソフトめん 肉うどんかけ汁 かぼちゃ天1個 さつまいも天1個 こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 ハム わかめ	ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ 大根 かぼちゃ きゅうり サラダコンニャ ク	ソフトめん さつまいも 米油 天ぷら粉	魚						魚
22 (金)	牛乳(乳) 中華めん ピリ辛野菜みそラーメンスープ シューマイ(2個) パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 みそ シューマイ ソフトチキン	もやし 人参 キャベツ にら きゅうり コーン にんにく	中華めん	乳製品						乳製品
25 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん ポークカレー ポテトとお米のチキンカツ パスタサラダ	牛乳 豚肉 ハム チキンカツ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも スパゲッティ ノンエッグマヨ ネース カレールウ	果物						果物
26 (火)	牛乳(乳) キムチチャーハン 中華スープ 米粉の揚げ春巻き 寒天サラダ	牛乳 豚肉 ハム 春巻き わかめ	人参 キムチ たけのこ にら にんにく しょうが もやし 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ きゅうり 寒天	キムチチャーハ ン 米油	魚						魚
27 (水)	牛乳(乳) 黒パン(乳) 春雨スープ ハンバーグきのこソース 添え野菜	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	人参 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム しめじ もやし キャベツ	黒パン 春雨	乳製品						乳製品
28 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん 茎わかめスープ(卵) パオズ(2個) 炒め酢豚	牛乳 卵 パオズ 豚肉 茎わかめ	たけのこ 人参 きくらげ ねぎ 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ	麦ごはん ごま油 かたくり粉 砂糖	果物						果物
29 (金)	牛乳(乳) ソフトめん ミートソース コールスローサラダ アセロラゼリー	牛乳 合いびき肉 大豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマト きゅうり キャベツ コーン アセロラ	ソフトめん 砂糖 ノンエッグマヨ ネース	魚						魚

### 栄養士からの一言

7・8月の献立を担当する栄養士の三浦です。

はやいものでもう7月。あっという間に夏休みですね。給食センターで働いていると夏休みは休みでいいですねといわれますが、夏休みこそ大掃除です。栄養士は夏休みに10月の献立作成をしているんですよ。季節感を忘れないように献立作成したいと思います。

# 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

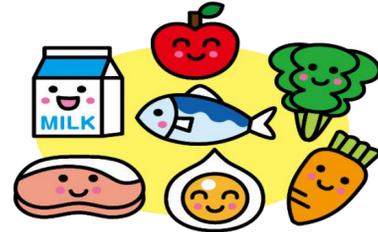
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆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。



## 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



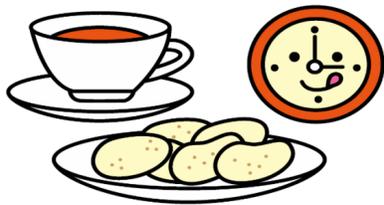
◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

あま 甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの



## 3 おやつのとりに方に気をつける

◆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。



## 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。

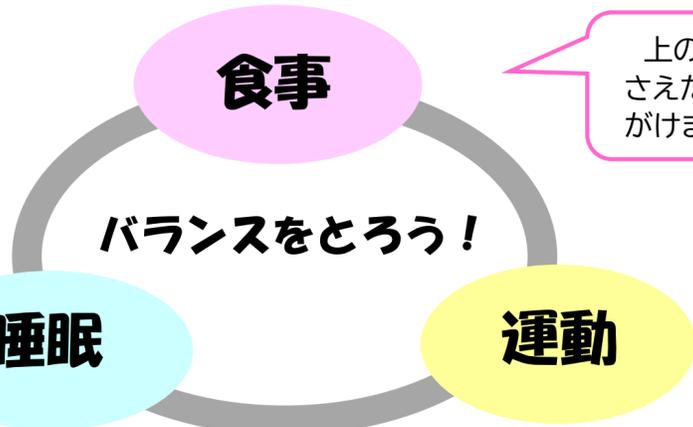
**カルシウムの多い食品**

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	チーズ	小松菜	豆腐
	干しえび	ひじき	

ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

楽しい夏休みを過ごすためには、まずは元気な体づくりが第一です！



上の4つのポイントをおさえた食事をするよう心がけましょう。

睡眠は疲れた体を回復させたり、記憶の整理をする大切な時間です。小学生は9時、中学生は10時就寝が目安です。

外遊びできそうな気候の時は外で遊んだり、おうちのお手伝いをしたりして、意識して体を動かしましょう。