

令和7年7月



がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



富水小学校

日	曜	こんだてめい 献立名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	I栄養 - (kcal)	備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
1	火	ぎゅうにゅう コッペパン やきウインナー ポイルキャベツ とうにゅうのスープ	コッペパン あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン みそ とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな だいこん しょうが	571	
						23.9	
						28.9	
						3.0	
2	水	ぎゅうにゅう ごはん ユーリンチー ワントンスープ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう がらスープ ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ながねぎ にんじん もやし こまつな	666	
						25.2	
						21.7	
						2.0	
3	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス もやしとコーンのいためもの	ごはん あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン もやし	649	
						19.4	
						21.5	
						2.5	
4	金	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに じざかないりはんぺんの いそべあげ ふりかけ (のりかつお)	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく じざかないりはんぺん あおのり のりかつおふりかけ	にんじん たまねぎ いんげん	667	
						23.6	
						18.9	
						1.8	
7	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) カレーうどん ほしがたポテトコロッケ	ゆでめん あぶら コロッケ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	にんにく たまねぎ にんじん りんごソース ながねぎ こまつな	638	
						21.5	
						20.7	
						1.7	
8	火	ぎゅうにゅう こめこパン マーマレードチキン ラタトゥイユ ヨーグルト	こめこパン マーマレード あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ヨーグルト	にんにく たまねぎ パプリカ とうがん トマト かぼちゃ	612	
						30.5	
						23.8	
						3.1	
9	水	ぎゅうにゅう (ごはん) キムタクごはん とりだんごじる	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし にくだんこ とうふ	にんじん はくさい はくさいキムチ たくあん にら だいこん ながねぎ こまつな	599	
						23.2	
						19.2	
						2.3	
10	木	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ キャベツとコーンのカ レーいため きりほしだいこんのもの	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく かつおぶし さつまあげ	コーン キャベツ きりほしだいこん つきこんにゃく にんじん	619	
						23.3	
						18.0	
						1.4	
11	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たぎこみチャーハン ホイコーロー	アルファかまい ごまあぶら がらスープ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン なると ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ だけのこ もやし	579	
						24.2	
						21.8	
						2.4	
14	月	のむヨーグルト (ソフトめん) なすいりミートソース ゆでとうもろこし	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン	のむヨーグルト ぶたにく だいずミート チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト なす とうもろこし	672	
						24.7	
						15.8	
						1.9	
15	火	ぎゅうにゅう (しょくパン) ココアトースト パンネのクリームに みかんゼリー	しょくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター マカロニ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしぶんいゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	635	
						22.8	
						25.1	
						1.8	

こんげつのおだわらさん・かながわさん (よてい)

たまねぎ・こまつな・かぼちゃ・なす・とうがん・じゃがいも・あじ

蒸し暑い日が続いています。暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなっていませんか。



給食時間に皆さんの様子を見にいくと、プールで体を動かした後などは「おいしい！」と言いながら、よく食べていますが、いつもより食事のペースが遅い日やおかわりをする人が少ない日もあります。十分な睡眠をとり、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏をすごしてほしいと思います。



【熱中症に気をつけましょう】

7月から8月にかけて、熱中症になる人が多くいます。のどの乾きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。こまめに水分補給をしましょう。日本人は平均的に水分の摂取量が少ないといわれています。目安としては、1日にあと2杯多く飲むよう、心がけましょう。また、お風呂に入った後や朝起きた時は、特に水分が不足しがちです。お風呂の後と朝起きた時に水分をとることも大切です。また、食事からも水分を補給しましょう。朝ごはんを食べることも熱中症予防になります。熱中症になりやすい環境では、塩分も一緒にとるか、スポーツドリンクも利用しましょう。

【夏野菜がおいしい季節です】

夏野菜は、カラフルで食卓を楽しませてくれます。夏の暑さの中でも育つように水分が多いのも特徴で、暑くなった私たちの体を冷やしてくれます。7月の給食の献立でも、冬瓜やパプリカのはいった「ラトウイユ」、「なすいりミートソース」「ゆでとうもろこし」など今の季節においしい夏野菜を使います。

なす



パプリカ



ズッキーニ



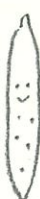
とうもろこし



トマト



きゅうり



かぼちゃ



とうがん



なと

【夏の土用の丑の日】 今年は7月19日と7月31日です！



ウナギを食べる習慣が広まったのは江戸時代といわれています。一説によると、真夏の「土用の丑の日」に、ウナギを食べるようになったのは、博物学者でもあった平賀源内が、暑くて疲れやすい夏にはウナギを食べて元気をだすことをすすめてからだそうです。