

令和7年度 7月の献立表(小学校・支援学校)

須崎市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん おもにちやくやほねになる	緑のしょくひん おもにからだのちようしをとのえる	黄色のしょくひん おもになつやちらになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
1	火	コッペパン	○	はくさいとぶたにくのスープ なつやさいらたつイユ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ ウインナー	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・にんにく・ズッキーニ まるなす・キャベツ・きゅうり トマト	コッペパン マカロニ オリーブゆ こめあぶら	「ラタトゥイユ」はフランスの伝統料理です。トマト、なす、ズッキーニなど夏野菜をたっぷり使って炒めます。野菜のうまみを吸ったペンネマカロニがおいしいです。	581 たんぱく質 27.2	脂質 20.2 食塩相当量 3.2
2	水	ごはん	○	すぎかひんのべ あじのきしゅうやき やたらづけ	牛乳 ぶたにく あじ・みそ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・あまシャキエのき こまつな・キャベツ・きゅうり みょうが・はっちょうきゅうりみそつけ	ごはん すいとん・さとう ごまあぶら	「やたら」は、北信濃の夏の郷土料理です。畑でとれた夏野菜と漬物をみじん切りにします。さっぱり梅風味の「あじの紀州焼き」と「やたら」の組み合わせで、ご飯がすすみます。	580 たんぱく質 27.8	脂質 13.0 食塩相当量 2.0
3	木	ミニコッペパン	○	だいこんとコーンのスープ ヤンニョムチキン ひやしちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	牛乳 かまぼこ とりにく わかめ	だいこん・にんじん・コーン ながねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	コッペパン でんぶん・さとう ごまあぶら	暑い夏でも食べやすい工夫として、サラダに麺を入れて冷やし中華風に仕上げます。一人1つずつ小袋の中華ドレッシングが付きます。自分でかけて食べましょう。	591 たんぱく質 27.6	脂質 20.4 食塩相当量 3.1
4	金	ごはん	○	《ちいきをあじわおうこんだて》 ごぼーのなつやさいかレー まめまめあまざけみそがらめ はっちょうきゅうりとごさかなのサラダ	牛乳・ごぼー とりにく・ごさかな かつおぶし・だいす みそ・こおりどうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ すりおろしりんご・ズッキーニ まるなす・はっちょうきゅうり かぼちゃ・キャベツ・あかハブリカ・にんじん	ごはん あまざけ・でんぶん こめあぶら・ごま	須崎市で作られた食材を使った「地域を味わおうメニュー」です。「まめまめ甘酒みそがらめ」は、大豆と凍り豆腐を揚げて作ります。コンクールに応募するので、ぜひ感想を教えてください。	694 たんぱく質 26.0	脂質 22.5 食塩相当量 2.1
7	月	しらすなめし	○	《たなばたこんだて》たなばたこんにやくそうめんじる おほしさまハンバーグ やさしいごはんあえ キラキラもち	牛乳 とりにく ハンバーグ しおこんぶ	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき・こまつな キャベツ・きゅうり	しらすなめし じゃがいも こめあぶら	そうめんこんにやくを天の川にみだてた汁にします。星形のハンバーグや初登場の「キラキラ餅」は、夏の夜空を思い浮かべながら食べてください。	568 たんぱく質 20.9	脂質 15.3 食塩相当量 2.7
8	火	ツイストパン	○	やさしいっぱいスープ コーンしゅうまい 2こ レタスのサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン コーンしゅうまい	たまねぎ・はくさい にんじん・しめじ・パセリ レタス・キャベツ・きゅうり	ツイストパン じゃがいも こめあぶら ブルーベリージャム	レタスの茎の部分の部分を切る、白い液体がにじみ出てきますが、レタスの語源は、ラテン語で「牛乳」という意味の言葉からきているそうです。	566 たんぱく質 21.4	脂質 17.5 食塩相当量 2.9
9	水	ごはん	○	なつやさいのとんじる スタミナなつとうのぐ だいこんとツナのサラダ なつとう	牛乳 ぶたにく・みそ とりにく・ツナ かんでん・なつとう	たまねぎ・にんじん・キャベツ にんにく・ズッキーニ・しょうが ながねぎ・だいこん・きゅうり	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう	7月10日は、語呂合わせ「納豆の日」です。暑さで食欲が落ちてきてしましますが、「スタミナ納豆の具」をご飯にかけて、モリモリ食べてください。	573 たんぱく質 27.4	脂質 15.2 食塩相当量 2.5
10	木	コッペパン	○	パンフキンポターージュ ホキとこおりどうふのレモンあえ はるさめサラダ	牛乳 ホキ なまクリーム こおりどうふ	たまねぎ・かぼちゃ コーン・キャベツ レモンかじゅう きゅうり・にんじん	コッペパン バター・でんぶん こめあぶら・さとう はるさめ	夏野菜のかぼちゃを使った、「パンフキンポターージュ」です。夏の目玉を浴びたかぼちゃは、栄養満点。かぼちゃの甘さを感じながらいただきます。	714 たんぱく質 28.9	脂質 27.1 食塩相当量 3.3
11	金	ごはん	○	じゃがいものみそしる ぶたにくのスタミナあげ キャベツののざわなづけあえ	牛乳 わかめ・みそ ちくわ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん ながねぎ・にんにく しょうが・こねぎ・キャベツ きゅうり・のざわなづけ	ごはん じゃがいも こめあぶら でんぶん・さとう	揚げた豚肉に、にんにくと生姜を効かせたれを絡めた、「豚肉のスタミナこめあぶら」は、みなさんに暑い夏を乗り切るためのスタミナをつけてくれます。	654 たんぱく質 26.8	脂質 20.7 食塩相当量 3.0
14	月	ごはん	○	ぶのみそしる あつあげのごまみそがけ おかかあえ	牛乳 ちくわ・みそ あつあげ かつおぶし	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな キャベツ・だいこん きゅうり	ごはん やきふ でんぶん さとう・ごま	厚揚げは、豆腐を油で揚げて作ります。豆腐の原料である大豆のうまみと栄養がぎゅっと詰まった厚揚げに、ごまの風味がよい「ごまみそだれ」を絡めます。	568 たんぱく質 20.3	脂質 17.8 食塩相当量 2.5
15	火	パンパン	○	《かみかみすざかっこのひ》 レタスとトマトのスープ いかのマリネ わかめとだいすのサラダ	牛乳 ベーコン いか・わかめ だいす	たまねぎ・しめじ・コーン レタス・トマト にんじん キャベツ・きゅうり	パンパン さとう でんぶん こめあぶら	今月の「かみかみすざかっこのひ」のかみかみ食材は、「いかのマリネ」のいかと、「わかめと大豆のサラダ」の大豆です。丈夫な歯とあごをつくりましょう。	649 たんぱく質 29.2	脂質 21.0 食塩相当量 3.3
16	水	ごはん	○	かきたまじる シルバーのさいきょうみそやき もやしとツナのあえ	牛乳 とりにく・たまご シルバー ツナ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき ただけのこ・ながねぎ もやし・きゅうり	ごはん でんぶん	たっぷりの卵をふわふわにして仕上げる、「かきたま汁」は人気の汁物の一つです。ふわふわ卵の秘密は、汁に入れる片栗粉です。	551 たんぱく質 29.6	脂質 17.3 食塩相当量 2.3
17	木	コッペパン	○	えびとやさいのクリームスープ とりにくのバルサミコやき すいかでポンチ	牛乳 ベーコン・えび なまクリーム とりにく	にんにく・たまねぎ・にんじん キャベツ・なつみかんかん パンかん すいか	コッペパン こめあぶら じゃがいも だんご・ゼリー	「すいかでポンチ」は年に1回、すいかをたっぷり使って作ります。さっぱりとしたデザートで、暑さを乗り切りましょう。	672 たんぱく質 33.0	脂質 20.5 食塩相当量 3.0
18	金	ごはん	○	《どうのうしこんだて》 とうがねのみそしる みそすきどんのぐ モロヘイヤのパワーサラダ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく・みそ きゅうり・かつおぶし	たまねぎ・キャベツ・とうがね にんじん・しめじ・ごぼう こねぎ・モロヘイヤ・きゅうり	ごはん じゃがいも さとう・こんにやく こめあぶら	冬瓜や牛肉、ごぼうなど「う」のつく食べ物を取り入れた「土用の丑」にちなんで献立です。「モロヘイヤのパワーサラダ」も、モロヘイヤのねばねばを生かした、夏野菜のサラダです。	576 たんぱく質 24.7	脂質 16.1 食塩相当量 2.6
22	火	コッペパン	○	キャベツのスープ なすのミートソースパンネ だいこんとチキンのサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく サラダチキン	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・なす・だいこん コーン・レモンかじゅう	コッペパン こめあぶら マカロニ さとう	畑のなすが育ってきます。なすをミートソースに入れ、ペンネマカロニと絡めます。体を動かすためのエネルギー源は炭水化物。もりもりと食べてください。	596 たんぱく質 27.1	脂質 18.3 食塩相当量 3.0
23	水	ごはん	○	ざさみとはるさめのスープ てづくりコロック かいそうサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく かいそう	にんじん・はくさい・こまつな あまシャキエのき・かぼちゃ たまねぎ・きゅうり・キャベツ	ごはん はるさめ・さとう じゃがいも・パン こめあぶら・こむぎこ・こめあぶら	初挑戦の「手作りコロック」は、じゃがいもとかぼちゃをつぶして作ります。まずは食数の少ないときにチャレンジしてみます。	652 たんぱく質 22.3	脂質 20.4 食塩相当量 2.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7月31日(木)です。

毎日の給食をホームページで公開しています。

(児童・生徒の引き落としは、ありません)

須崎市HP>

「毎日の給食とおたより」

夏ばて予防は食生活から

暑い季節、たくさん汗をかくと体のミネラルのバランスが崩れ、夏ばてを起こす原因になります。夏ばてを予防するために、3つのポイントをおさえましょう。

- ①体のリズムを整えましょう。「早寝早起き」で朝ごはんを食べる時間をつくろう。
- ②「ごはんやパン」+「おかず」で栄養をとりましょう。野菜のおかずも大切!
- ③甘い飲み物・食べ物に注意しましょう。水分補給には水か麦茶が向いています。

