



7月 こんだてよいひょう



今月の目標
夏バテしない食事をしよう

令和7年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)		
1	火	木上小5年中止	ごはん	牛乳	チンジャオロース ミニにくまん コーンいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく	こめ さとう でんぶん こむぎこ ラード パンこ ごまあぶら	ピーマン たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん にんにく コーン ねぎ しいたけ	小 中	624 748	22.6 27.3	2日 タコライス タコライスは沖縄県の郷土料理です。タコライスはメキシコ料理であるタコスが由来となっています。ごはんの上にタコミートとサラダをのせて食べてください。サラダには旬の野菜、トマトを使用しました。 
2	水	木上小5年中止	タコライス	牛乳	ごはんはタコミートとサラダをのせて食べよう とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こうやどうふ ひよこまめ ベーコン	こめ むぎ さとう じゃがいも たまねぎ にんにく トマト キャベツ レモン とうがん にんじん パセリ	小 中	597 747	23.9 29.2		
3	木	木上小5年中止	むぎごはん	牛乳	さかなのみそマヨやき れんこんきんぴら とりだんごじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ てんぷら とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう こんにやく マヨネーズ あぶら ごま でんぶん パンこ	れんこん いんげん にんじん しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	小 中	594 747	25.9 32.1	
4	金		パンパン	牛乳	オムレツ ゴーヤチップス やきそば	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちくわ	パン さとう あぶら スパゲッティ	パン にがうり キャベツ もやし ねぎ たまねぎ にんじん	小 中	626 786	26.4 32.0	
7	月		ひきにくとえだまめのごはん	牛乳	かぼちゃコロケ ツナマヨネーズあえ うおそうめんのすましじる・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ぎょにく とうにゅう かんてん	こめ むぎ あぶら ラード でんぶん パンこ こむぎ マヨネーズ さとう みずあめ	えだまめ しょうが にんにく キャベツ かぼちゃ たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん しいたけ レモン メロン	小 中	645 786	23.0 27.9	7日  七夕の行事食に「そうめん」があります。古代中国で「7月7日に素餅(そうめん)を食すると1年間無病息災で過ごせる」という風習が生まれました。素餅はやがてそうめんへと変わっていき、七夕にそうめんを食べるようになったという説や、天の川や織姫の織る糸に見立てたという説があります。今日のデザートは七夕ゼリーです。みなさんの願いごとが叶いますように★
8	火		ごはん	牛乳	さばのしおやき ごまじゃこサラダ なつやすみのみそしる	ぎゅうにゅう さば ちりめん あぶらあげ とうにゅう みそ	こめ ごま さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ なす たまねぎ ねぎ	小 中	613 747	27.8 33.2	
9	水		ハヤシライス	牛乳	ごはんはかけて食べよう スパゲッティサラダ すいか	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにく しろういんげんまめ	こめ じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ グリンピース にんにく しょうが きゅうり すいか	小 中	661 803	21.9 26.9	
10	木		むぎごはん	牛乳	にくじゃが きゅうりのすのものの スティックなっとう	ぎゅうにゅう てんぷら ぶたにく かつおぶし なっとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり	小 中	618 747	25.6 29.7	
11	金		ごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ ぶたしゃぶサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく わかめ とうふ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんにく キャベツ ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	小 中	585 766	21.8 28.7	17日  ふるさとくまさんデー 食育の日(19日)はふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。 7月の旬の食材は「なす」です。なすは夏野菜の1つで、水分が多く、体を冷やす働きがあります。給食では「マーボーなす」にしました。 
14	月		はなむすびごはん	牛乳	いわしのかぼすレモンに ポテトサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう ハム たまご いわし かまぼこ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん マヨネーズ	のぎなめ あおじろ あかかぶ だいこん かぼす レモン きゅうり にんじん たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ	小 中	604 747	23.7 29.0	
15	火		ごはん	牛乳	チキンなんばん かりかりきゅうり とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	きゅうり しょうが にんじん えのきたけ ねぎ	小 中	640 762	24.0 28.5	
16	水		けいはん	牛乳	ごはんはくをのせ、スープをかけ、さいごにのりをのせて食べよう きりぼしだいこんのサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ささみ たまご ハム のり	こめ ごま マヨネーズ さつまいも さとう あぶら みずあめ	だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ しいたけ ねぎ にんじん えだまめ	小 中	633 748	23.2 27.5	
17	木		むぎごはん	牛乳	マーボーなす ひやしちゅうかサラダ いりこチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こうやどうふ みそ いりこ チーズ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ちゅうかめん アーモンド ごま	なす しょうが にんにく コーン たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ きくらげ	小 中	635 766	21.9 26.9	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水分補給の基本は水と麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

