



毎月19日「食育の日」
19日「美味しおDay」
5日「七夕献立」
12日「フランスの献立」



7月学校給食予定献立表

今月の目標 ～暑さに負けない体をつくろう～

気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。

1日3回栄養バランスのとれた食事をし、夜更かしせずしっかり睡眠をとりましょう。



●の日はスプーンを持ってきてください。



令和6年度

かわち学園

日	曜	スプーン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年	
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)			
1	月		ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め コーンサラダ わかめスープ	ぶた肉 かつお節エキス	牛乳 こんぶエキス	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ はくさい りんご とうもろこし きゅうり キャベツ	さとう	ごま油	ごま油	しょうゆ 塩 コーンクリームドレッシング 中華だし 塩 コンショール	582 21.0	694 24.6	761 27.4
2	火	●	【旬の献立】 夏野菜カレーライス（ごはん ・夏野菜カレー） 牛乳 海藻サラダ フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす とうもろこし キャベツ きゅうり みかん 黄桃 りんご果汁 ぶどう果汁	さとう	米油	酒 コンソメ カレールー 中濃ソース 和風ドレッシング	561 17.2	686 20.1	811 23.0	
<p>8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン・ミネラル・食物せんいが豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によい働きをするものがたくさん含まれています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は、価格も手ごろで、種類も豊富です。ぜひご家庭でも旬の夏野菜を取り入れてみてください。</p>														
3	水		ごはん 味付けのり 牛乳 あじフライ パックソース なめたけあえ じゃがいものそぼろ煮	かつお節 いりこ	のり こんぶ		しいたけ	さとう	パン粉 小麦粉	米油	塩 みりん 中濃ソース	598 23.0	719 26.0	835 29.6
4	木		冷やし中華（中華麺 ・冷やし中華の具 ・タレ） 牛乳 揚げ餃子 豚生姜スープ	ハム かまぼこ(たら)		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま油	しょうゆ 酢 塩 塩 コンショール 酒 しょうゆ 中華だし	594 24.1	672 27.3	764 31.5	
5	金		【七夕献立】 ごはん 牛乳 ハンバーグのオニオンソース カラフルサラダ ミネストローネ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう でんぶん	豚脂	塩 酒 しょうゆ みりん イタリアンドレッシング	550 19.5	654 21.9	796 26.6	
<p>7月7日は「七夕」です。仕事熱心だった織姫と彦星は、結婚してからなまけてばかり、怒った神様に、天の川の両側に引き離されてしまいます。しかし、かわいそうなので1年に1度、7月7日にかささぎという鳥が広げた羽を渡って会うことが許されました。給食には星の形をした食材が使用されています。</p>														
8	月		【日本味めぐり～沖縄県～】 ごはん 牛乳 肉団子 ゴーヤチャンプル もずくスープ	とり肉 生揚げ ツナ(まぐろ)		トマト	たまねぎ にがうり もやし しめじ たまねぎ えのきたけ ねぎ	さとう でんぶん	ごま油	ケチャップ 塩 酢 しょうゆ ウスターソース 塩 しょうゆ かつおだし しょうゆ 塩 コンショール 中華だし	574 22.5	665 25.3	750 27.7	
<p>今月の味めぐりは「沖縄県」です。沖縄の特産物である、ゴーヤは夏に旬を迎える野菜です。ゴーヤには独特の苦みがあります。これは「モルデシン」や「チャランチン」という成分が含まれているからです。これらは機能性成分として胃の健康を保つ作用や血糖値の低下作用が期待されています。旬の食材をご家庭でも使用してみてください。</p>														
9	火		ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 ひじきの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	さば			だいこん	さとう でんぶん		しょうゆ 酢 こんぶだし 酒 みりん しょうゆ かつおだし	581 23.1	680 25.9	769 28.0	
10	水		ごはん 牛乳 プルコギ 春雨サラダ トックスープ	ぶた肉		にら にんじん	たまねぎ もやし りんご にんにく しょうが	さとう	ごま油	みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 中華だし 鶏がらだし 塩 コンショール	588 22.4	704 26.5	805 29.8	
11	木		【旬の献立】 ごはん 牛乳 照り焼きチキン にんじんしりしり かぼちゃのみそ汁	とり肉			にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ かつおだし かつおだし	613 28.2	720 31.3	889 39.5	

日	曜	献立名	主な食品名						調味料 その他	1~3年	4~6年	7~9年
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
12	金	【フランスの献立】 ソフトフランスパン 牛乳 ● クロケット フレンチサラダ なすとベーコンのスパゲティ ブランマンジェ風デザート		牛乳 たまねぎ キャベツ きゅうり 赤キャベツ とうもろこし なす たまねぎ マッシュルーム にんにく 豆乳 いちご果汁	ソフトフランスパン じゃがいも 米粉 さとう でんぷん 米油 しょうゆ 塩 酢 フレンチドレッシング 中濃ソース ケチャップ コンソメ 塩 コショウ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	673	725	816			
16	火	ごはん 納豆 牛乳 ● おさかなナゲット もやしのおかかあえ 豚汁	納豆 牛乳	ごはん しょうゆ からし カレー粉 塩 しょうゆ 酒 かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	593	747	842				
17	水	塩ラーメン(中華麺) ● 塩ラーメンの汁 牛乳 春巻き ツナとわかめの中華サラダ	ぶた肉 なた 牛乳	中華めん ごま油 豚脂 米油 しょうゆ 塩 塩中華ドレッシング	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	517	671	753				
18	木	カラフルハヤシライス(ごはん) ● カラフルハヤシシチュー) 牛乳 ゆでとうもろこし ブロッコリーのサラダ	ぶた肉 牛乳	ごはん こめ油 ハヤシルウ ケチャップ コンソメ オリーブとたまねぎドレッシング	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	547	669	786				
19	金	ごはん フルーツジュース ● 鶏肉のレモン煮 のり酢あえ なすのピリ辛みそ汁 かき氷	 とり肉 ツナ(まぐろ) のり ぶた肉 油揚げ みそ	ごはん トマト ぶどう果汁 レモン果汁 でんぷん さとう 米油 酒 しょうゆ しょうゆ 酢 トウバンジャン 中華だし 塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	604	723	890				
7月の平均栄養摂取量			1~3年	4~6年	7~9年							
エネルギー(kcal)			583	694	804							
脂質(g)			15.9	20.3	21.8							
食塩相当量(g)			1.74	2.04	2.54							

夏ばて予防のための食生活

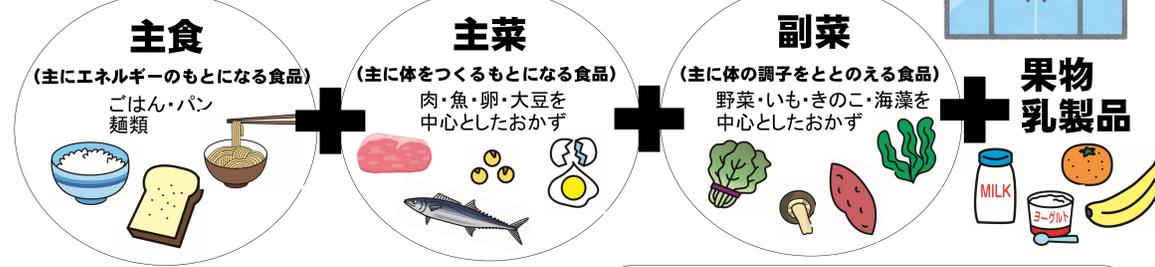
夏バテ防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好き嫌いをなく食べて、睡眠をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。

1日3回食事を規則正しくとろう!

休みの日でも、早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはだらだら食わず、時間と量を決めて食べましょう。1日200kcalが目安です。

栄養のバランスを考えよう!

と昼ごはんを自分で購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムは不足しがちになります。カルシウムは丈夫な骨を作るのに欠かせない栄養素です。家庭でも積極的に、取り入れてみましょう。

購入する場合(例)

主食 おにぎり
副菜 サラダ
主菜 煮卵

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品
小松菜などの青菜
大豆・大豆製品
ひじき
小魚

*材料等の都合により変更することがあります。

おすすめ 給食レシピ

いかのさらさ揚げ

【材料 4人分】

- いか 200g
- 小麦粉 15g
- 片栗粉 30g
- カレー粉 2g
- 揚げ油
- おろししょうが 2g
- しょうゆ 大さじ1杯と1/2
- 酒 小さじ1杯

【作り方】

- いかを食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける(30分ほど冷蔵庫)
- Bを合わせて、ふるっておく。
- ①の汁気を切り、②で粉付けをする。
- 揚げ油を熱し、適温になったら火傷に注意し③を揚げる。

5月提供メニューで子供たちに大人気でした。いかを鶏肉などに替えてもおいしいので、ぜひ作ってみてください。

—1人当たりの栄養価—

★エネルギー	108kcal
★たんぱく質	7.7g
★脂質	4.6g
★食塩相当量	0.6g