

令和7年度 7月 学校給食予定献立表

★給食目標 せいけつに気をつけて食べよう

佐賀市立開成小学校

日 曜	献立名	献立 よせて	食 品 名			調味料	栄養価
			おもに体をつくるもとになる (あか)	おもにエネルギーとなる (きいろ)	おもに体の調子を整える (みどり)		
1 (火)	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん			エネルギー 618 kcal
	ユーリンチー	ユーリンチーに ついて	鶏肉40	油 でんぷん 薄力粉 さとう ごま油	ねぎ4 しょうが	醤油 酢 塩 こしょう	たんぱく質 21 g
	やさいのしそあえ			ごま	キャベツ20 きゅうり15 にんじん2 もやし10	醤油	脂質 21 g
	ワンタンスープ		ベーコン4	ワンタン4	たまねぎ20 にんじん5 チンゲン菜10 きくらげ0.6	中華味 塩 こしょう 醤油	食塩相当量 1.7 g
2 (水)	ごはん		牛乳	牛乳	ごはん		エネルギー 567 kcal
白身魚の変わり焼き	野菜を食べよう	白身魚40	マヨネーズ卵なし9	たまねぎ10 コーン2 にんじん2 パセリ	塩 こしょう 白ワイン	たんぱく質 22 g	
野菜炒め		ベーコン4	油	キャベツ20 にんじん2 もやし8 ほうれんそう4	塩 こしょう 醤油	脂質 18 g	
味噌汁		油揚げ2 とうふ20 わかめ4 みそ		たまねぎ20 にんじん5 えのき3		食塩相当量 1.6 g	
3 (木)		ミルクトースト	牛乳	牛乳	パン 油 さとう れんにゅう		エネルギー 603 kcal
チリコンカン	佐賀県の大豆に ついて	豚ひき肉17 ゆで大豆4	じゃがいも40	たまねぎ20 にんじん10 パセリ0.5 にんにく0.2	クチャップ 赤ワイン チリパウダー	たんぱく質 22 g	
(佐賀県産大豆入り)		ミックスピーズ5	オリーブ油	トマト缶12 トマトピューレ12	フイヨン ウスターソース こしょう	脂質 26 g	
わかめサラダ		ツナ4 わかめ0.4		キャベツ10 きゅうり10 にんじん4	和風ドレッシング	食塩相当量 2.3 g	
4 (金)	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん		エネルギー 537 kcal	
キムチと豚肉の炒め物	雪さに負けない 体をつくろう	豚肉40	ごま ごま油	キムチ20もやし20ねぎ4	酒 醤油	たんぱく質 22 g	
とうがんとはるさめのスープ		ベーコン4	はるさめ4	とうがん30 たまねぎ15	醤油	脂質 16 g	
				チンゲンサイ10 にんじん6	塩 こしょう	食塩相当量 1.5 g	
7 (月)	ミルクパン	牛乳	牛乳	パン		エネルギー 568 kcal	
ほしがたコロッケ	【行事食】 たなばたについ て			星形コロッケ 油		たんぱく質 20 g	
春雨スープ			はるさめ4	しいたけ0.2たまねぎ20のんじん4こねぎ2	かつおぶし醤油	脂質 18 g	
カラフルソテー デザート		豚肉10	油 七タゼリー	キャベツ20たまねぎ6もやし9ピーマン3	塩 こしょう 醤油	食塩相当量 2.3 g	
8 (火)	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん		エネルギー 568 kcal	
マーボー豆腐	とうふについて	豚ひき肉25 とうふ55	砂糖 片栗粉 油	たまねぎ20 にんじん10 しいたけ0.2	醤油 酒 みりん	たんぱく質 22 g	
		みそ		ねぎ3 しょうが0.3 にんにく たけのこ10	チンメンジャン	脂質 17 g	
サラダ		ハム5	砂糖 春雨2 ごま1	にんじん5 きゅうり20	酢 醤油	食塩相当量 1.8 g	
9 (水)	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん		エネルギー 625 kcal	
三重津海軍カレー	世界遺産登録 10周年をお祝 いしよう	鶏肉25	じゃがいも30 油	たまねぎ50 にんじん15 にんにく0.2	カレールー ソース	たんぱく質 23 g	
ツナサラダ				トマトダイス缶3 チャツネ2	塩 こしょう ワイン	脂質 17 g	
ヨーグルト		ヨーグルト1個				食塩相当量 1.6 g	
10 (木)	食パン	牛乳	牛乳	パン		エネルギー 618 kcal	
パンブキンポターージュ	カルシウムをと ろう	牛乳30 鶏肉20 生クリーム2	油	かぼちゃ20たまねぎ30にんじん5	塩 こしょう フイヨン ホワイトソース	たんぱく質 26 g	
サラダ				キャベツ15 きゅうり15 にんじん2	かんきつドレッシング	脂質 22 g	
チキンパティ		てりやきチキンパティ 1個				食塩相当量 2.5 g	
11 (金)	ガバオライス	牛乳	牛乳	ごはん		エネルギー 546 kcal	
シュウマイ	タイ料理につい て	豚ひき肉25	ごま ごま油 さとう	にんにく0.5 しょうが0.4	醤油 こしょう	たんぱく質 22 g	
米粉麺のスープ		シュウマイ1個				脂質 16 g	
		ベーコン4	クイッティオ6 ごま油	キャベツ10 もやし15 にんじん10 小松菜5	醤油 チキンガラスープ	食塩相当量 1.4 g	
14 (月)	ミルクパン	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ1個	パン		エネルギー 549 kcal	
ちゃんぽん	手洗いをていね いにしよう	豚肉20 かまぼこ5 ちくわ5	ちゃんぽん55 油	キャベツ13 もやし13 たまねぎ15	塩 こしょう 醤油	たんぱく質 23 g	
キラキラフルーツミックス				にんじん6ねぎ2きくらげ0.5	ガラスープ 酒 中華味	脂質 16 g	
			アセロラジュレ18	みかん缶10 もも缶20 パイン缶15		食塩相当量 2.2 g	

※つごうによりこんだてが変更になる場合があります。

《おしらせ》

学校のHPにも献立表をのせています。

令和7年度 7月 学校給食予定献立表

★給食目標

せいけつに気をつけて食べよう

佐賀市立開成小学校

日曜	献立名	献立によせて	食品名			調味料	栄養価
			おもに体をつくるもとになる (あか)	おもにエネルギーとなる (きいろ)	おもに体の調子を整える (みどり)		
15 (火)	ごはん	牛乳 梅ぼしについて	牛乳	ごはん			エネルギー 614 kcal
	魚のからあげ		白身魚40	小麦粉3 かたくりこ2 油	塩 こしょう 酒	たんぱく質 22 g	
	野菜の梅マヨ和え		ちくわ5	マヨネーズ卵なし9	きゅうり13 にんじん2 キャベツ15 ねぎうめ1		脂質 21 g
	味噌汁		みそ 8 油揚げ4		かぼちゃ2たまねぎ20にんじん5ねぎ2	いりこ 酒	食塩相当量 1.6 g
16 (水)	ごはん	牛乳 佐賀県の食材について	牛乳	ごはん			エネルギー 567 kcal
	肉じゃが		豚肉30	じゃがいも30 油	たまねぎ30 にんじん6 えだまめ4	酒 醤油	たんぱく質 22 g
	野菜のカレー炒め		ベーコン5	油	キャベツ20 ほうれん草10 にんじん4	みりん 塩こしょう酒醤油フィオン	脂質 15 g 食塩相当量 1.5 g
17 (木)	ミルクパン	牛乳 7月8月のお誕生日をお祝いしよう!	牛乳	パン			エネルギー 650 kcal
	スパゲッティナポリタン		ウインナー5 豚肉14	スパゲッティ31	にんじん6 たまねぎ30 マッシュルーム5	ワイン 塩 こしょう	たんぱく質 26 g
	海藻サラダ		チーズ	オリーブ油	パセリ0.3 にんにく0.2 トマトダイス缶17	ソース トマトケチャップ	脂質 24 g
	アイスクリーム (除去食: 豆乳ムース)		ささみ5 海藻0.5	いりごま1	キャベツ13 きゅうり10 にんじん4	和風ドレッシング しそドレッシング	食塩相当量 2.2 g
			アイスクリーム60				

※つごうによりこんだてが変更になる場合があります。

《おしらせ》

学校のHPにも献立表をのせています。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

夏休み中も大切!

牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

日に日に気温が高くなってきました。この時期は、体が暑さになれていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。野外で活動するときは、なるべく日差しをさけて、適度に休けいをはさむことが大切です。



すいぶん ほきゅう

水分補給のポイント

<p>いつ?</p> <p>朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、こまめに飲みましょう。</p>	<p>何を?</p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p>	<p>どれくらい?</p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p> <p>1.2ℓ</p>	<p>運動などで大量に汗をかいたら?</p> <p>汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。</p> <p>塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。</p>
----------------------------------------------------------	-------------------------------------------	-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------