

令和7年7月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 / 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	今日のおはなし			
		緑 赤 黄	赤 黄 緑	黄 緑 赤		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
		赤の食べ物 主に体をくつるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの					
1 火	ごはん		こめ			560	26.6	16.7	299
	あじのなんばんづけ	あじ	ごむぎこ あぶら さとう	たまねぎ パプリカ	さけ す しょうゆ	★給食は、みなさんの体の生長にに合わせて量を決めているのを知っていますか？パンの大きさは4つに分かれていて、ごはんやおかずの量も学年によって違います。全体の栄養バランスを考えて、自分に合った量を食べられる力をつけていきましょう。			
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん				
	なすのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	なす たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	かつおぶし にほし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
2 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			613	26.0	21.1	372
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう(乳) こなチーズ(乳)	じゃがいも こむぎこ バター(乳)	たまねぎ にんじん ほうれんそう	からスープ しお ワイン こしょう	★夏の食生活で大切なことのひとつは、水分をこまめにとることです。ポイントは、のどがかわいていなくても少しづつ飲むことです。いつも体がうるおっていると、夏バテもしにくくなります。			
	ハムサラダ	ハム	ドレッシング	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし					
	オレンジ			オレンジ					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
3 木	ごはん		こめ			533	23.8	16.2	351
	やきにく	ぎゅうにく あかみそ	さとう あぶら	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さけ しょうゆ みりん	★夏休みには、朝やおやつの時間に牛乳を飲みましょう。牛乳にたくさん入っているカルシウムは、成長期の今だけ、骨に貯金できます。夏休み中に、コソコソとカルシウムの貯金を増やしましょう。			
	ナムル	かにふうみかまぼこ	ごま ごまあぶら さとう	もやし ほうれんそう	しょうゆ す みりん				
	わかめスープ	とうふ わかめ		たまねぎ えのき にんじん ねぎ	からスープ しお さけ しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
4 金	ごはん		こめ			593	25.5	16.8	397
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(小麦、大豆)	あぶら			★夏は水分をとることが大切です。実は、食事からも水分はとれます。三度の食事で栄養と水分をしっかり体にとり入れましょう。			
	かぼすあえ		さとう	キャベツ にんじん こまつな きりぼしだいこん	しょうゆ かぼすかじゅう				
	とりとじゃがいものにももの	とりにく こうやどうふ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん				
7 月	牛乳	ぎゅうにゅう				578	22.7	14.3	343
	まぜずし	あぶらあげ のり	こめ さとう	たけのこ かんぴょう にんじん ほししいたけ えだまめ	だしじる す みりん しお しょうゆ	★7月7日は、七夕です。今日の給食の七夕汁やゼリーは夜空の星と天の川をイメージしています。給食を食べながら、願い事を考えるのもよいですね。			
	かぼちゃのそぼろに	とりにく	でんぶん あぶら	かぼちゃ いんげん しょうが	だしじる みりん しょうゆ				
	たなばたじる	うおそうめん		にんじん オクラ ほししいたけ	だしこんぶ かつおぶし しお さけ しょうゆ				
	あまのがわゼリー		あまのがわゼリー(りんご)						
8 火	牛乳	ぎゅうにゅう				603	22.8	19.7	278
	みえつかいぐんカレー	ぶたにく ぎゅうにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが りんご トマト	チャツネ(りんご) カレーウ(小麦、豚肉、牛肉、大豆) しょうゆ ソース	★三重津海軍所跡が世界遺産に登録されて今日で10周年です。そして今日は、これにちなんで三重津海軍カレーです。今年も船の形をしたにんじんがクラスの食卓に数枚だけ入っています。あなたの皿には入っていますか？当たった人はいいいことがあるかもしれません。			
	かいそうサラダ	かいそうミックス	ドレッシング(小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉)	きゅうり とうもろこし えだまめ にんじん					
9 水	牛乳	ぎゅうにゅう				609	25.7	20.1	310
	しょくパン		しょくパン(小麦、乳)			★みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん入っています。こちらは、体の調子を整え、病気に負けない体をつくりまします。			
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム						
	ささみとやさいのソテー	とりにく	あぶら	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん	しお こしょう				
	チリコンカン	ぎゅうにく だいず	おおふくまめ きんときまめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト	ケチャップ ソース ケチャップ ワイン しお しょうゆ				
10 木	牛乳	ぎゅうにゅう				571	22.5	20.4	348
	ごはん		こめ			★ごはんは昔から日本人の主食として大切な食べ物です。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、ごはんをしっかり食べるようにしましょう。			
	いわしのしょうがに	いわししょうがに(小麦、大豆)							
	ごもくまめ	だいず こんぶ	さとう あぶら	ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ	しょうゆ みりん				
	こまつなのみそしる	あつあげ みそ		こまつな たまねぎ にんじん しめじ	かつおぶし にほし				
11 金	牛乳	ぎゅうにゅう				559	17.4	25.9	289
	ガーリックトースト		しょくパン(小麦、乳) バター(乳) オリーブゆ あぶら	にんにく パセリ		★給食の時間になったら、机の上には何もなければいい片づけましょう。何か机の上にあると、給食に入るかもしれません。気持ちよく安全に食べるためにきれいに片づけましょう。			
	アーモンドサラダ		アーモンド さとう オリーブゆ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	りんごす しょうゆ しお こしょう				
	じゃがいもとウィンナーのトマトスープ	ウィンナー	じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ いんげん トマト	からスープ ケチャップ しお こしょう ワイン				
	ジョア(川中のみ)	ジョア(乳)							
	牛乳	ぎゅうにゅう							

祝！
三重津海軍所跡
世界遺産登録
10周年！

令和7年7月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日/曜	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)				エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
		※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	肉・大豆・牛乳・海そうなど	米・小麦粉・いも・さとう・油など	野菜・きのこ・くだもの				
14月	ごはん		こめ			575	24.8	17.0	282
	はつぼうさい	ぶたにく かまぼこ えび	ごまあぶら でんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	オイスターソース(かき、大豆) がらスープ しょうゆ みりん	★夏バテしない食べ方のひとつは、おかずを食べることです。肉や魚のおかず、野菜のおかずは、夏を元気に過ごすために欠かせません。			
	ぎょうざ	ぎょうざ(小麦、大豆、こま、豚肉)							
	ちゅうかあえ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	もやし きゅうり とうもろこし	す しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
15火	ごはん		こめ			532	25.0	14.4	292
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう あぶら でんぶ	たまねぎ しょうが	さけ みりん しょうゆ	★蒸し暑い季節は、食べ物の衛生に特に注意が必要です。配膳台に食べ物がついていたら、ふきましましょう。そして、布巾は洗ひ、きちんと乾かしましましょう。			
	やさしいため		あぶら	キャベツ こまつな にんじん もやし きくらげ	しょうゆ しお こしょう さけ				
	とうがんとはるさめのスープ	とりにく	はるさめ あぶら	とうがん にんじん チンゲンサイ	がらスープ しお しょうゆ さけ				
	レモンゼリー(大小のみ)		レモンゼリー						
16水	ごはん		こめ			659	23.2	20.8	327
	さうらどん	ぶたにく かまぼこ ちくわ	あげチャーメン(小麦) でんぶ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ	がらスープ オイスターソース(かき、大豆) しょうゆ しお こしょう さけ	★みなさんは、はしを正しく持っていますか？ はしを正しく持つと食べやすく、見た目にも美しいというよさがあります。はしを正しく持てるように練習しましょう。			
	フルーツあえ		マスカットゼリー さとう	みかん りんご おうとう バイナップル パナ					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ			654	24.4	22.9	266
17木	とりのからあげ	とりにく	でんぶ あぶら	しょうが	さけ しお	★夏休みがすぐそこまできました。楽しい毎日にするためには、健康でなければ始まりません。健康を守るために大切なのが、「早寝・早起き・朝ごはん」です。この3つを忘れずに、元気の毎日を過ごしましょう。			
	こんぶとごぼうのもの	こんぶ さつまあげ	さとう あぶら	ごぼう こんにやく にんじん	しょうゆ みりん だし				
	あつあげとじゃがいものみそしる	あつあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	にぼし かつおぶし				
	レモンゼリー		レモンゼリー						
	牛乳	ぎゅうにゅう							

★保護者の方へ★

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、バイナップルについてのみ()内に表示しています。記載のない加工品は、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルギーはこちらに記載します。

・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆) ・こうやどうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉) ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦) ・スパゲティ(小麦) ・マカロニ(小麦)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

小学3年生平均

小学3年生基準

単位

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

熱中症予防のために

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

