

7月よていこんだてひょう

日/曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき			熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)		
1水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため ハッシュポテト みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんにく しょうが だいこん はくさい ほししいたけ こんにやく ねぎ	こめ あぶら さとう はちみつ じゃがいも	595 27.5 20.0 2.2	本納小5年生
2木	ごはん	○	ヤンニョムチキン プルコギいため ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン にんにく えのきたけ コーン	こめ でんぶ あぶら こめこ さとう ごまあぶら ごま	594 30.9 17.3 2.0	本納小5年生、 豊岡小5年生、 二宮小5年生
3金	ナン	○	キーマカレー にんにくサラダ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ だいず ツナ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんにく りんご きゅうり	ナン あぶら じゃがいも カレールウ オリーブオイル さとう ゼリー	604 23.7 26.5 2.4	豊岡小5年生、 二宮小5年生、 茂原小1・2年生
6月	ごはん	○	さばのみそに ブロッコリーのおかかあえ みそワンドンスープ	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく	ブロッコリー キャベツ もやし しょうが にんにく コーン にんにく だいこん ほうれんそう	こめ ごまあぶら ワンタン さとう	550 27.8 17.4 2.3	7月7日は七夕です! 七夕は、おりひめとひこぼしが年に 1度だけ会うことができるという伝 説に由来しています。7日のこんだ ては、七夕にちなんで、星形のコ ロケや、星形のかまぼこが入った そうめん汁が出ます。ぜひ楽しみに してくださいね☆
7火	わかめごはん <small>たなばたこんだて☆</small>	○	ほしがたコロケ キラキラサラダ そうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ハム くきわかめ こんぶ ぶたにく とりにく かまぼこ	キャベツ きゅうり にんにく コーン えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング そうめん ゼリー パンこ こむぎこ	591 19.3 18.2 2.6	
8水	せわりコッペパン	コ コ コ	ホットドックようハンバーグ コールスローサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく ほうれんそう	パン あぶら マヨネーズ ドレッシング マカロニ	652 24.7 25.7 2.9	
9木	なつやさいカレー (ごはん)	○	なつやさいカレールウ コーンサラダ カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく しょうが セロリ かぼちゃ コーン にんにく たまねぎ トマト なす キャベツ りんご あかピーマン えだまめ きゅうり いんげんまめ	こめ あぶら カレールウ とうにゅうバター ドレッシング ウエハース	607 20.4 21.2 2.1	夏野菜を食べよう! 9日のカレーには、かぼちゃ、 トマト、なす、コーン、あか ピーマンなど、たくさんの夏野 菜が入っています。水分が多 く、あつい夏の水はききゅうに 役立ち体を冷やすはたらきがあ ります。夏バテにも効果があり ますので、夏野菜を食べ、あ つい夏を乗り切りましょう!
10金	かいせんしお やきそば	○	たちうおフライ ポークサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび たちうお ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ にんにく きゅうり	ちゅうかめん あぶら ドレッシング	573 29.7 26.1 1.7	
13月	ごはん	○	ハンバーグトマトソースかけ ウインナーいりやさいいため フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	にんにく たまねぎ トマト もも にんにく もやし キャベツ ピーマン バインアップル みかん	こめ オリーブオイル さとう あぶら ゼリー	589 19.5 18.4 1.3	
14火	むぎごはん	○	かんこくふうにくそぼろ チョコレギサラダ たまごいりトックスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく たまご だいず のり	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく もやし だいこん たけのこ ほししいたけ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら トック でんぶ	593 26.4 20.5 2.3	
15水	はちみつパン	○	あじのマスタードパンこやき ほうれんそうソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン だいず	にんにく もやし コーン ほうれんそう にんにく セロリ たまねぎ トマト ブロッコリー	パン パンこ マヨネーズ とうにゅうバター あぶら じゃがいも マカロニ	592 25.8 20.9 2.8	あじには小骨があるので、ゆっ くりよくかんで食べましょう☆
16木	ごはん	○	ぼうぎょうざ はちみつレモンゼリー ぶたキムチいため サムゲタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ だいこん もやし にんにく ねぎ いら キャベツ はくさい(キムチ) ほししいたけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら むぎ ゼリー パンこ こむぎこ	654 23.7 18.4 2.2	サムゲタンスープとは? お肉を煮込んで作ったスープです。本職で は、お肉にちみつやしょうが、にんに くやコウライニンジンなどといっしょに 煮込みます。韓国では夏のあつい時期に 食べられるためによく食べられます。
17金	ごはん	コ コ コ	からあげ シークワーサータルト やきにくサラダ じゃがもちじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく ほうれんそう ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ でんぶ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがもち タルト	765 27.3 26.9 2.1	

小学生8~9歳の基準値	熱量650kcal	蛋白質27.6g	脂質20~30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量612kcal	蛋白質25.1g	脂質31.5%	食塩相当量2.2g

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★牛乳欄の「ココア」は、ミルメークココアです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

★牛乳欄の「コーヒー」は、ミルメークコーヒーです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

暑さに負けない 夏休みのすこし片

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	--	--	--

成長期の無理なダイエットはやめよう

食事や炭水化物をぬくなどの無理なダイエットは、体の発育・発達に妨げられ、免疫力低下や、女子の場合は月経異常などを引き起こします。健康のためには、バランスのよい食事をとり、適度な運動をすることが大切です。



右記QRコードで、毎月の献立表をご確認いただけます



毎日の給食の写真はこちらから



9月の献立表は、9/1に配布いたします。上記QRコードで、毎月の献立表をご確認いただけます。9月の献立表は、8月末頃に更新されます。

2026年の「夏の土用の丑の日」は、7月26日(日)です!

夏のあつい日も元気に過ごせるよう、「う」のつく食べ物を食べる日です。昔の日本では、夏の梅にあつい時期を「土用」と呼びました。その期間の中で、十二支の丑にあたる日が、「土用の丑の日」です。

「う」のつく食べ物

