令和７年

７ 月 こんだてよていひょう（小学校）

［給食回数 14回］　神流町学校給食共同調理場

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	食品名 (あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質	②無機質	(みどり) 体の調子を整える ③カロテン	④ビタミン	(きいろ) 力や熱になる ⑤炭水化物	⑥脂質	エネルギー キロカロリー 上段:小学生、下段:園児	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
1	火	まるパン マーマレード	ぎゅうにゅう	スパニッシュオムレツ コーンサラダ はるさめスープ	たまご ウインナー とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ　きゅうり たまねぎ	パン　さとう マーマレード はるさめ	じゃがいも ドレッシング あぶら	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
2	水	ひやしちゅうか ひやしちゅうかスープ	ぎゅうにゅう	はるまき ヨーグルト	ハム とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ　きゅうり もやし　たけのこ きくらげ	ラーメン こむぎこ はるさめ	あぶら ごま	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
3	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー チーズサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ　だいこん にんにく　しょうが なす　きゅうり　オレンジ	むぎ　こめ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのピリからやき ごまあえ とんじる	さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ　もやし だいこん　ごぼう こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
7	月	ちらしずし ７／７七夕	ぎゅうにゅう	いわしのみそに たんざくサラダ そうめんじる	あぶらあげ いわし とりにく　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや　オクラ ほうれんそう	ほししいたけ　れんこん こんにゃく　キャベツ きゅうり　コーン　ねぎ	こめ さとう そうめん	ごま ドレッシング	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
8	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	あわばただいずとかぼちゃのシチュー こまつなサラダ みかんゼリー	だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ みかん	パン さとう ゼリー	あぶら	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
9	水	**わかめごはん**	ストロベリーヨーグルトドリンク	**ハンバーグ**（小５リクエスト） **のりずあえ** **ＡＢＣスープ**	ぶたにく　とりにく ベーコン	ヨーグルト わかめ のり	ほうれんそう にんじん	もやし　たまねぎ	こめ　さとう マカロニ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
10	木	ハヤシライス （むぎごはん）	ぎゅうにゅう	まめまめカレーサラダ ララクラッシュ(パイナップルあじ) マンナンライフさんからのプレゼント	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン えだまめ	むぎ　こめ じゃがいも さとう　ゼリー	あぶら	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
11	金	ナシゴレン インドネシア	ぎゅうにゅう	ソトアヤム（スープ） バナナ	えび とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　たけのこ にんにく　キャベツ もやし　ねぎ　バナナ	こめ はるさめ	あぶら	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのみそマヨやき ひじきのピリッとサラダ トマトにくじゃが	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん トマト	たまねぎ　えのきたけ キャベツ　きゅうり しらたき	こめ さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
15	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	カレーつつみメンチカツ えだまめサラダ わかめスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　えだまめ もやし	パン こむぎこ パンこ	あぶら ごま ドレッシング	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
16	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なす入りマーボーどうふ ナムル れいとうみかん	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	なす　ほししいたけ にんにく　しょうが もやし　みかん	むぎ　こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
17	木	ひじきとたまごのにしょくどん （むぎごはん）	ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ ワンタンスープ	あぶらあげ たまご ちくわ　なると	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら チンゲンさい	こんにゃく　ごぼう キャベツ　きゅうり たまねぎ　ほししいたけ	むぎ　こめ さとう ワンタン	あぶら ごま ドレッシング	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
18	金	ツナとトマトのサラダスパゲティ	ぎゅうにゅう	ポテトスープ コーンとチーズのマフィン	ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ　きゅうり たまねぎ　コーン	スパゲティ じゃがいも こむぎこ　さとう	あぶら ドレッシング バター	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4

【栄養価】				
今月の平均値	639 500	25.2 20.1	22.2 17.9	2.1 1.8
小学生(中学年)基準値	650	21.1 ～ 32.5	14.4 ～ 21.6	2 未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9 ～ 24.5	10.9 ～ 16.3	1.5 未満

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります

今月の行事等

７日（月）… たなばた献立

９日（水）… 万場小学校５年生リクエスト献立

１１日（金）… 世界の料理シリーズ「インドネシア」

神流町で働いているインドネシア出身の方にインドネシアの料理を教えてもらいました。

7月7日は七夕（たなばた）

七夕には、短冊に願いごとを書いて笹竹につるしたり、行事食として天の川の流れに見立てたそうめんやうどんなどを食べます。

旬の野菜やくだものを食べよう！

旬の野菜やくだものには、ビタミンAやビタミンCが豊富です。ビタミンAには、ひふをじょうぶにする働きがあり、夏の強い日差しから体を守るのに役立ちます。ビタミンCは、病気やストレスに負けない体づくりに役立ちます。

また、みずみずしい野菜やくだものは汗によって体から出る水分を補う役目もあり、熱中症予防にも効果的です。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは野菜の栄養すべてを補えません。野菜ジュースをつくる過程で一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。