

令和7年7月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	中学校	ひとくちメモ
1 火	タコライス	米 ぶた肉 大豆 玉ねぎ エリンギ トマト しょうが にんにく 油 ワイン さとう チリパウダー カレーコ	628	837	暑い時期は食中毒に注意しなければなりません。手洗いは食中毒予防の基本です。手を石けんで洗いましたか？ 手に菌が残っていると自分だけでなく、クラス中に広がっていきます。
	コンソメスープ	コンソメ 塩 こしょう サルサソース ソース しょうゆ キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり 葉大根 ドレッシング	23.8	30.0	
	オレンジ	ウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	19.1	22.6	
	オレンジ	オレンジ	2.3	2.9	
2 水	ごはん	米	602	822	ピーマンは虫に食べられないように苦みの成分を作ります。この苦みの成分は体にとっても良い働きをします。ピーマンをたてに切ると苦みが少なくなり、横に切ると多くなります。今日の切り方はどちらでしょうか？
	イカのレモンに	イカ 酒 塩 かたくりこ 米こ 油 しょうゆ さとう レモン	24.7	32.7	
	ピーマンの細切りいため	ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ しいたけ 油 しょうゆ かき油 かたくりこ ごま油	17.3	21.2	
	春雨スープ	ひじき 春雨 玉ねぎ 大根 にんじん にら 葉大根 しょうが ごま油 酒 がらスープ 塩	2.6	3.4	
3 木	ごはん	米	658	897	トマトが赤いのは「リコピン」という栄養素が含まれているからです。リコピンは肌をきれいに保つ働きがあります。紫外線でダメージを受けた肌を守るためにも、しっかり食べましょう。
	オムレツトマトソース	オムレツ 大豆バター にんにく 玉ねぎ トマト ワイン ケチャップ デミグラスソース さとう	20.8	26.8	
	グリーンサラダ	ハム 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 油 酢 しょうゆ 塩 こしょう からし さとう	23.6	29.7	
	コーンポタージュ	ベーコン コーン 玉ねぎ にんじん バター ワイン ローレル チーズ 牛乳 豆乳 米こ ブイヨン コンソメ 塩 こしょう 生クリーム	2.1	2.8	
4 金	ごはん / ヨーグルト	米 / ヨーグルト	640	894	アジにはたんぱく質はもちろん、ビタミンDも多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。魚類やきのこ類にしか含まれていないので、意識してとらないといけい栄養素です。
	アジのごまぼし	アジのごまぼし	34.1	45.4	
	なっとう和え	なっ豆 小松菜 きゅうり キャベツ カツオ節 しょうゆ からし	17.1	21.9	
	とんじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく じゃがいも 豆ふ 油あげ	2.1	2.6	
7 月	ごはん / セタゼリー	米 / セタゼリー	633	866	「セタ献立」です。天の川汁には天の川をイメージした「そうめんかまぼこ」が入っています。その他にもたくさん量の星をちりばめました。星をみつけて願い事をしながら食べてください。
	星のコロッケ	コロッケ 油 ソース	23.2	29.8	
	ひじきサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ	17.9	22.7	
	天の川じる	けずり節(だし用) とり肉 にんじん オクラ えのきたけ しいたけ なたも かまぼこ ふ 豆ふ みりん 酒 塩 しょうゆ	2.4	3.1	
8 火	ごはん	米	613	875	なすが紫色なのは「ナスニン」が入っているからです。ナスニンは生活習慣病を改善する働きや、目の働きをよくする効果があります。なるべく皮をむかずに食べたほうがよいです。
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ	21.3	29.4	
	マーボーなす	ぶた肉 豆ふ なす 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ひじき にんにく しょうが マーボーの素 かたくりこ ごま油 しょうゆ	17.3	22.7	
	ちゅうかコーンスープ	玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ごま油 ルウ がらスープ 塩 こしょう	2.4	3.4	
9 水	ハヤシライス	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油 ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご	712	931	夏の代表的な食べ物である「すいか」は水分補給にとってもよいです。90%が水分で、さらに適度な糖分、ビタミン、ミネラルが含まれています。ただし、食べすぎには注意してください。
	チーズサラダ	チーズ キャベツ スッキーニ パプリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング しょうゆ	22.2	27.6	
	すいか	すいか	20.8	24.9	
	すいか	すいか	3.0	3.9	
10 木	ごはん	米	630	839	給食センターからのお願いです。食器や食缶は洗浄機で洗っています。食器やトレイの間にストローの袋があると機械につまって故障してしまいます。故障するとみなさんの食器が洗えません。気をつけてください。
	サバのたつたあげ	サバのたつたあげ 油	28.5	35.7	
	小松菜とハムのごま風味和え	小松菜 菜花 きゅうり キャベツ ハム たまご しょうが しょうゆ さとう ごま油 ごま 塩	22.5	26.6	
	とうふとわかめのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆ふ わかめ 玉ねぎ 長ねぎ	2.3	3.0	
11 金	ごはん / もものゼリー	米 / もものゼリー	635	883	市内でとれたとうもろこしです。黄色いものは「メグミゴールド」白いものは「白いおおも」の品種です。どちらもとても甘く、実がはじけるほど水分がたっぷりです。
	おろしハンバーグ	ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし	22.8	31.9	
	ゆでとうもろこし	とうもろこし	15.3	21.4	
	ピリからみしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ キムチ にら 豆ふ 大根 にんじん じゃがも 長ねぎ	2.1	2.8	
14 月	ごはん	米	619	820	トマトは、なすやじゃがいもと同じ「ナス科」の植物です。南米のアンデス高原がふるさとです。メキシコの「トマトウル」という言葉から「トマト」という名前になりました。
	とり肉のトマトソース	とり肉 塩 こしょう 酒 トマト 玉ねぎ にんにく さとう コンソメ 油	24.8	30.5	
	ツナサラダ	ツナ レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 油 しょうゆ こしょう 塩 さとう からし 酢	22.2	26.0	
	たまごスープ	たまご ベーコン 玉ねぎ にんじん 葉大根 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう かたくりこ	2.6	3.3	
15 火	ごはん	米	642	871	水分補給はこまめにするのが大事です。「こまめ」とは、何度も少しずつという意味です。朝起きた時や運動する時、お風呂の前や後など、のどが渇く前に飲みましょう。
	サケのチーズ焼き	サケ 塩 こしょう ワイン チーズ マヨネーズ パセリ	30.5	40.5	
	ひじきのいりに	ぶた肉 さつまあげ ひじき にんじん こんにゃく えだ豆 さとう しょうゆ だし 酒 油	22.9	28.0	
	青菜のみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 小松菜 大根 油あげ 豆ふ	2.5	3.2	
16 水	ビビンバどん	米 ぶた肉 しょうが にんにく 長ねぎ ごま油 さとう 酒 しょうゆ	635	848	「ビビンバ」という名前は韓国語で混ぜご飯を意味します。あつあつのごはんの上に、野菜・肉・錦糸卵などのさまざまな具材をバランスよくもりつけます。給食なので、辛さをおさえて作りました。
	わかめスープ	とろ肉 えのきたけ 玉ねぎ にんじん にら コーン わかめ ごま油 酒 がらスープ 塩 こしょう	25.6	32.2	
	ヨーグルト	ヨーグルト	19.8	23.5	
	ヨーグルト	ヨーグルト	2.4	3.1	
17 木	ごはん	米	643	876	イカには「タウリン」が多いです。タウリンは体を正常な状態に戻そうとする働きがあります。そのため、疲れの回復や、ストレスや不安の解消の効果にあると言われています。
	イカのなんばんあげ	イカ 酒 しょうゆ にんにく しょうが かたくりこ 米こ 油 長ねぎ さとう 酢 ごま油	28.7	37.9	
	じゃがいものそぼろに	ぶた肉 じゃがも 玉ねぎ にんじん えだ豆 油 だし さとう しょうゆ 酒 みりん かたくりこ	17.2	21.0	
	キャベツのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ キャベツ にんじん 長ねぎ 油あげ 豆ふ 葉大根	2.6	3.4	
18 金	ごはん	米	606	814	大事な栄養素であるたんぱく質はアミノ酸からできてます。アミノ酸は20種類あり、すべてが体に欠かせません。肉ばかり食べていると20種類がそろわないので、様々な物からたんぱく質をとりましょう。
	ぶた肉のしょうがに	ぶた肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 玉ねぎ にんじん こんにゃく さとう ごま	28.0	35.5	
	小松菜とツナの和え物	ツナ レモン 小松菜 キャベツ きゅうり さとう しょうゆ	18.9	22.3	
	けんちんじる	けずり節(だし用) 豆ふ じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	2.1	2.6	
22 火	ごはん	米	639	879	徳川家康は「のり」が大好きでした。徳川家康にのりを使った料理を献上するために東京湾でのりを養殖をするようになりました。それから江戸土産としてののりが全国に広がっていきました。
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくりこ 米こ 油	30.5	40.4	
	のりサラダ	のり キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま油 ごま	20.4	26.1	
	じゃがいもとわかめのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆ふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ	2.0	2.6	
23 水	夏野菜カレー	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ にんじん トマト いんげん なす かぼちゃ スッキーニ コーン えだ豆	660	884	旬の野菜にはパワーがあります。そこで、夏野菜をたくさん使ってカレーを作りました。トマト・いんげん・なす・かぼちゃ・スッキーニ・コーン・えだまめ・パプリカが入っています。見つけられますか？
	福神づけ	パプリカ にんにく しょうが チャツネ ルウ 油 カレーコ ローレル コンソメ ワイン ソース	17.9	22.3	
	福神づけ	福神づけ	17.0	19.9	
	フルーツポンチ	ゼリー パイン みかん もも ナタデココ ワイン レモン さとう	2.7	3.5	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》→エネルギーkcal《650・830》たんぱく質g《26.8・34.2》脂質g《18.1・23.1》食塩g《2未満・2.5未満》

※給食費7月分の振替は、7月31日(木)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(小学校5150円、中学校6000円)



暑い日が続くと、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしませんか？夏パテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏パテを防ぐポイント共に、食欲を増す、疲れを回復するための食事に工夫についてお伝えします。

夏パテを防ぐ食生活 4つのポイント

★あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★しゅん やさい くだもの た 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★つめ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。

★おやつはグダグダ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに多く含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

ぶたにく 豚肉 げんまい 玄米 はつがまい 胚芽米 めか漬け うなぎ まめるい 豆類

たの 楽しい夏休みをすごしてね★

