



令和7年 7月の献立表



こんげつ きゅうしよくちくひょう
今月の給食目標

す きら た
好き嫌いなく食べよう

▽ 美浜町学校給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー kcal
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		615
		焼売のたれかけ 小2個・中3個	ぶたにく とりにく たら だいず			たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
		春雨とキャベツの和え物	とりにく			きゅうり キャベツ もやし	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	
		ピリッ辛汁	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい りんご にんにく コーン	さとう		781
		型抜きチーズ		チーズ					
2	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		631
		スクールコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
		ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ コーン	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	
		具だくさん味噌汁	とりにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう	じゃがいも		785
3	木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		620
		肉味噌	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	さとう でんぷん		
		鰹のバジル焼き	あじ			バジル	こめこ でんぷん	あぶら	
		キャベツのおかか和え	ちくわ はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		777
4	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		655
		じゃが芋のそぼろ煮	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		レバー入り白胡麻つくね 小2個・中3個	とりにく とりレバー だいず			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	ごま あぶら	
		蓮根の和え物	ツナ			れんこん きゅうり コーン		ドレッシング	840
7	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		644
		三河赤鶏チキンカツ	とりにく だいず				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	
		野菜のツナ和え	ツナ		こまつな	もやし	さとう		
		七夕汁	とりにく たら あぶらあげ		にんじん オクラ ねぎ	たまねぎ しいたけ	でんぷん さとう		797
		☆七夕ゼリー				レモン ぶどう みかん	さとう		
8	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		609
		鮭のみりん焼き	さけ				でんぷん こめこ さとう	あぶら	
		かみかみサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きりぼしだいこん ごぼう えだまめ		ドレッシング ごま	
		道産子汁	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン	じゃがいも		764
9	水	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		622
		米粉の夏野菜カレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ グリンピース なす マンゴー ブルーン	じゃがいも でんぷん さとう こめこ はちみつ	あぶら	
		米粉ホキフライ	ほき				こめこ	あぶら	
		福神漬け			さやえんどう しそ	だいこん しろうり なす れんこん きゅうり しょうが	さとう		780
10	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613
		鯖の銀紙焼き	さば みそ				さとう こめこ		
		豆腐と枝豆の和え物	とうふ			えだまめ キャベツ コーン		ドレッシング ごま	
		冬瓜汁	とりにく えび		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ	でんぷん		768
11	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		641
		麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		餃子 小2個・中3個	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	
		棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ きゅうり		ドレッシング	821
14	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		605
		肉ひじきごはんの具	ぶたにく	ひじき		グリンピース にんにく	さとう		
		照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく	さといも でんぷん		754
15	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		614
		鰹のおかか煮	かつお はなかつお			しょうが	さとう でんぷん		
		蓮根とひじきの胡麻マヨ和え		ひじき		れんこん コーン えだまめ	さとう	ごま ドレッシング	
		夏野菜の味噌汁	ぶたにく みそ		オクラ かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ えのきたけ			767
16	水	ミルクローパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	627
		鶏肉のバジル焼き	とりにく		バジル	にんにく	こめこ でんぷん	あぶら	
		ベーコンとトマトのスープ	ベーコン だいず		トマト にんじん パセリ	たまねぎ	えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ		
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	764
		☆ももゼリー				もも	さとう		
		☆ぶどうゼリー				ぶどう	さとう		

17	木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		661	
		ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	さとう こめこ	あぶら		
		えだまめ 枝豆コロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ	あぶら	822	
		れいどう 冷凍みかん				みかん				
☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。								基準値	小学校	650
									中学校	830

実施予定回数 13回



み は まきゅうしよく

美浜給食だより



「手 to 手」



夏休みを元気に過ごそう！



もうすぐ夏休みです。夏休みの間も、早寝早起きと一日三食を心がけて元気に過ごしましょう。暑い日が続くので、熱中症にならないようにこまめに水分補給を行うことも大切です。



七夕

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国の「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事です。願い事を書いた短冊を笹につるして飾ったり、そうめんを食べたりする風習があります。

こんげつ 今月の
きゅうしよくもくひょう 給食目標

好き嫌いなく食べよう

しよくーかん 食に関する
しどうもくひょう 指導目標

望ましいおやつについて考えよう

食べ物は、それぞれが違う栄養素や働きをもっています。そのためいろいろな食べ物をまんべんなく食べる必要があります。嫌いな食べ物も、少しの量だけ食べる、お腹を空かせてから食べる、調理方法や味付けを変えるなどの工夫をして食べてみましょう。



野菜嫌いの人へ

野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな栄養素ですので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましよう。



魚嫌いの人へ

魚には体をつくる栄養素が豊富に含まれています。生ぐさみが嫌、骨が嫌いという場合、調理時に工夫すると食べやすくなります。



～嫌いな食べ物を好きになる方法～

- 本当においしい旬の時期に食べる
- 自分で野菜などを育ててみる
- 自分で料理をしてみる
- 食事の前に運動してお腹をすかせる
- 自分の好きな味で食べる

デザートセレクト

7月16日(水)は、セレクトデザートの日です。

あなたはどちらを選びましたか？



ももゼリー

国産のもも果汁が80%使われています。

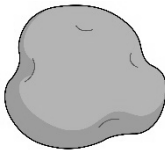


ぶどうゼリー

国産のぶどう果汁が50%使われています。

たべものカレンダー

じゃがいも



エネルギーのもとになる食べ物です。体の調子を整えるビタミンCも多く含まれています。春と秋にとれ、一年中食べられます。

よくかもう

8日(火)

かみかみサラダ

作ってみよう

14日(月)

肉ひじきごはん

味わおう

10日(木)

冬瓜汁

今月の地元の食材

美浜町産



きゅうり



トマト

愛知県産



こめ



牛乳



ぶたにく



たまねぎ



こまつな



とりにく



あぶらあげ



なす



とうがん