



令和6年度



# 7がつきゅうしょくこんだてよていひょう (小学校)

(小学校)



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1月	むぎごはん	○		こめ むぎ		550 kcal
	とりそぼろどんのぐ		とりにく だいずミート	あぶら さとう	ごぼう グリンピース	22.9 g
	なめたけあえ				ほうれんそう はくさい えのきたけ にんじん	14.7 g
	じゃがいもとしめじのみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ ねぎ	2.0 g
一口メモ	牛乳には、骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたくさん含まれています。成長期のみなさんにとっても大切な栄養素です。学校でもお家でも飲むようにしましょう。					
2月	むぎごはん	○		こめ むぎ		545 kcal
	あじのひらきフライ・パッパルス		あじ	パンこ あぶら		23.9 g
	わかめのすのもの		わかめ	さとう	もやし きゅうり にんじん	15.4 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ		こまつな にんじん だいこん ねぎ	2.0 g
一口メモ	わかめなど、海藻にふくまれるヨウ素には気持ちを落ち着かせるはたらきがあります。また、「海の野菜」と呼ばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富で、しかも低カロリーです。食物せんいをお通じをよくしたり、腹持ちをよくするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかったという日は、海藻をたっぷり食べるようにしましょう。					
3月	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		608 kcal
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	さとう	たまねぎ グリンピース しょうが	28.0 g
	うまみたっぷりサラダ		ハム ごんぶ かつおぶし	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	17.0 g
	やさいたっぷりみそしる		あつあげ みそ	じゃがいも	にんじん ごぼう まいだけ	2.4 g
一口メモ	サラダに入っているキャベツには、ビタミンUがふくまれていて、市販の胃薬にも入っている成分です。キャベツは、暑さで疲れている胃腸にやさしい野菜です。					
4月 豊小五年無	けんさんこめ 県産米粉パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ こめこ さとう		654 kcal
	さばのやきマリネ		さば	こむぎこ オリーブオイル さとう	にんじん たまねぎ ピーマン	29.2 g
	かぼちゃとレーズンのサラダ			ノンエッグマヨネーズ さとう	かぼちゃ きゅうり レーズン	28.1 g
	とうふミートボールスープ		ベーコン だいず とうふミートボール	オリーブ油	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	2.8 g
一口メモ	県産米を粉にした、米粉が入ったコッパンです。給食初登場のパンです。いつものコッパンとのちがいを感じてみてください。ちなみに、大谷翔平選手が給食で好きだったものが、「米粉パン」なそうです。					
5月 豊小四年無	えだまめごはん	○		こめ むぎ	えだまめ	646 kcal
	ポテトコロッケ		ぶたにく	じゃがいも パンこ あぶら	たまねぎ	21.2 g
	しそドレサラダ		わかめ ぶりのり		だいこん とうもろこし にんじん	17.8 g
	おほしさまのスープ		とりにく なんと	☆ふ	にんじん おくら ねぎ	2.8 g
	たなばたゼリー (パイン)			さとう	パイン	
一口メモ	7月7日は七夕です。7日は日曜日で給食がないので、今日が七夕給食です。たくさんの星をちりばめました。給食を作りながら、「給食をしっかり食べて、みなさんが元気に過ごせますように」と願っています。					
8月 豊小無	むぎごはん	○		こめ むぎ		556 kcal
	ネギいりたまごやき		たまご	あぶら	にんじん ねぎ	20.2 g
	こまつなとあつあげのみそいため		あつあげ ぶたにく みそ	はるさめ ごまあぶら さとう	こまつな にんじん	17.9 g
	たまねぎのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ にんじん	1.7 g
一口メモ	朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。プール学習がある日は、特にもしっかり食べて登校しましょう。					
9月 豊小無	はつがけんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		614 kcal
	さけのつつみあげ		さけ チーズ	はるまきのかわ あぶら	あおじそ	25.9 g
	なすのみそいため		ぶたにく ぶたしパー みそ	あぶら さとう	なす スッキーニ ピーマン	18.6 g
	はるさめスープ		あさり	はるさめ	にんじん はくさい きくらげ ねぎ	1.7 g
一口メモ	鮭のつつみあげは、鮭とチーズと青じそを春巻きの皮で包んで油で揚げた料理です。給食センターで手作りしました。味わって食べてください。					
10月	むぎごはん - なっとうふりかけ	○	なっとう のり	こめ むぎ	かぼちゃ にんじん	630 kcal
	いわしのしょうがに		いわし		しょうが	27.4 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう ごま	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	16.2 g
	じゃがいものそぼろに		とりにく こうやどうふ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん グリンピース	2.3 g
一口メモ	今日7月10日は、語呂合わせで「な(7) っとう(10) の日」です。納豆は栄養価の高い食品ですが、特に血液の健康や骨の形成に必要なビタミンKが豊富にふくまれています。成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の1つです。今日は納豆ふりかけをかけてごはんを食べましょう。					
11月	しょくパン - ブルーベリージャム	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう ブルーベリージャム		597 kcal
	こうやどうふのグラタン		こうやどうふ ベーコン チーズ 牛乳 みそ	バター こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ えだまめ パセリ	26.6 g
	やさいサラダ			あぶら さとう	キャベツ きゅうり パプリカ	26.2 g
	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜とおまめのスープ		ワインナー だいず		かぼちゃ にんじん こまつな	3.1 g
一口メモ	主菜のグラタンには、高野豆腐が入っています。高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたものです。たんぱく質や脂肪だけでなく、ビタミンやミネラルなどたくさんの栄養が詰まっている食品です。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
12 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		619 kcal
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたぐりこ あぶら さとう こま		27.5 g
	やさいのうめのりあえ		かまぼこ のり ごんぶ	さとう	もやし きゅうり キャベツ にんじん うめ	17.6 g
	ミートボールのスープ		とうふ ミートボール	はるさめ	はくさい チンゲンサイ しめじ ねぎ	1.9 g
一口メモ	主菜のヤンニョムチキンは、韓国の料理です。甘い味付けなので、ごはんが進むおかずです。ぱっかり食べをしないで、ごはんといっしょに食べましょう。					
16 火	発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		584 kcal
	なつやさいカレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん なす ピーマン	21.7 g
	オムレツ		たまご	あぶら さとう		18.2 g
	かいそうサラダ		わかめ ぶのり とさかのり		キャベツ きゅうり とうもろこし	2.3 g
一口メモ	今日のカレーには、夏にとれるピーマンやなすも入っています。「夏野菜」と呼ばれる野菜には、夏バテや熱中症予防に役立つ栄養素が豊富にふくまれています。夏の暑さに負けないように、夏野菜をたくさん食べましょう。					
17 水	タコライス(発芽玄米ごはん)	○		こめ 発芽玄米		607 kcal
	タコライス(にく)		ぶたにく だいず チーズ きゅう にく	あぶら	たまねぎ	24.5 g
	タコライス(やさい)				キャベツ レタス トマト	18.0 g
	おきなわもずくスープ		もずく とうふ かまぼこ		にんじん えのきたけ ねぎ	2.3 g
	アセロラゼリー			さとう	アセロラ	
一口メモ	タコライスは、沖縄発祥の料理で、タコスの具材をごはんの上のせたものです。蛸が入っているわけではありません。今日は、ごはんにお肉と野菜をのせていっしょに食べましょう。					
18 木	黒糖パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ しろさとう	りんご	566 kcal
	いか・たこナゲット(1つずつ)		いか たこ たちうおすりみ	こむぎこ あぶら さとう		23.8 g
	しゃりしゃりポテトサラダ		ハム ツナ のり	じゃがいも	きゅうり にんじん	21.6 g
	こまつなときのこのツツクスープ		ベーコン	あぶら	こまつな たまねぎ ししいたけ しめじ	2.7 g
一口メモ	背筋を伸ばして両足を地面についてよい姿勢で食べると、消化がよくなり体のためにもよいです。いすにきちんと腰かけ机にひじをつかないで食べましょう。					
19 金	救給カレー	○	こめ	あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ トマト	598 kcal
	チキンみそカツ		とりにく みそ	パンこ あぶら		19.3 g
	マカロニいりポトフ		だいず ベーコン	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ え だまめ	22.7 g
	れいとうみかん				みかん	2.3 g
一口メモ	給食センターでは、「救給カレー」を備蓄しています。これは、災害が起こったり、給食センターの機械が故障したりして急遽給食を提供できなくなった時に代わりに出すためです。賞味期限が近づいてきたので、食べて消費し、また新しいものを備蓄します。食べたことがないものを食べるのは勇気がいりますが、今日食べて「救給カレー」に慣れておきましょう。					
22 月	ごはん	○		こめ		588 kcal
	オランダじまサーモンのしおやき		トラウトサーモン			28.7 g
	山田産だいずととりにくのにももの		だいず とりにく	あぶら さとう	れんこん ねぎ	18.1 g
	山田産じゃがいものみそしる		あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん こまつな えのきたけ	
	らむねゼリー			らむねゼリー		1.5 g
一口メモ	「山田の食材給食の日」です。オランダ島サーモンなど、町内産の食材がたくさん入っています。生産者の方々に感謝して、味わっていただきましょう。					
23 火 田 小 無	むぎごはん	○		こめ むぎ		577 kcal
	ポークしゅうまい		ぶたにく とりにく	こむぎこ	たまねぎ	24.1 g
	キムチあえ			こま さとう	もやし きゅうり にんじん	16.2 g
	なすいりマーボーとうふ		ぶたにく だいずミート とうふ	さとう かたぐりこ	なす たまねぎ にら ししいたけ ねぎ	1.4 g
一口メモ	今日のマーボー豆腐には、なすも入っています。なすは食物せんいが豊富なので、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。その他にも免疫力を高めたり貧血予防にも効果がある食べ物です。なすの栄養を無駄なくとるために、気をつけたいことが2つあります。皮ごと食べること、アク抜きのために水につけすぎないことです。(水に栄養がとけだしてしまいます。)					
24 水 田 小 無	むぎごはん	○		こめ むぎ		557 kcal
	さけのうめマヨネーズやき		さけ	ノンエッグマヨネーズ	うめ	24.6 g
	だいこんサラダ		かつおぶし	さとう	だいこん にんじん きゅうり	18.7 g
	もやしのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ		もやし にんじん ねぎ	1.9 g
一口メモ	もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中は自由に使える時間がふえ、おやつを食べる機会もふえます。おやつを食べるときは、時間と量に注意して、食事に影響がでないように食べましょう。					
25 木 田 小 無	コッパン(きりめいり)	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		612 kcal
	ウィンナー(2ほん)		ぶたにく	あぶら さとう		26.0 g
	なつやさいのスパゲティー		ウィンナー チーズ	スパゲティー オリーブオイル さとう	たまねぎ なす スッキーニ トマト	27.6 g
	たまごとチーズのふわふわスープ		ベーコン たまご チーズ	あぶら パンこ	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	2.5 g
一口メモ	「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつは、きちんとできていますか。給食がみなさんのもつに届くまでに、たくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに食事のあいさつをしましょう。家での食事のときも忘れずあいさつをしましょう。「残さず食べる」ということも感謝の気持ちの表し方の1つです。1学期間、給食を作ってくれた調理員さんたちに、感謝の気持ちをもってできるだけのごさず食べるようにしましょう。					

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。