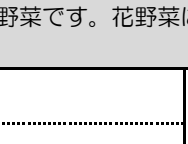
令和7年度 7がつきゅうしょくこんだてよていひょう（小学校）

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 火	発芽玄米ごはん	○		こめ　発芽玄米		620 kcal
	とりとやさいのやきつくね		とりにく	さとう　パンこ	たまねぎ　にんじん　れんこん　ねぎ	26.4 g
	いろどりきんぴら		ぶたにく	さとう　ごまあぶら	ごぼう　れんこん　にんじん　パプリカ	19.2 g
	さけだんごのみそしる		さけ　たらすりみ　みそ		たまねぎ　だいこん　にんじん　ねぎ　はくさい	1.7 g
ーロメモ	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。					
2 水	さけとえだまめのごはん	○	さけ	こめ　むぎ	えだまめ	557 kcal
	いわしおろしに		いわし		だいこん	27.5 g
	キャベツのすのもの		あぶらあげ　わかめ	さとう	キャベツ　にんじん	14.7 g
	やさいたっぷりみそしる		みそ	じゃがいも	にんじん　だいこん　しいたけ　だいこんのは	2.1 g
ーロメモ	いわしの骨は圧力をかけてやわらかくしてあるので骨まで食べられます。骨ごと食べてカルシウム補給しましょう。いわしやさば、さんまにふくまれる油には血液をさらさらにして生活習慣病予防につながります。家の食事でも残さず食べるようにしましょう。					
3 木	まるコッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		614 kcal
	スタービーフコロッケ		ぎゅうにく	パンこ　じゃがいも　あぶら	たまねぎ	20.3 g
	おほしさまのサラダ				だいこん　とうもろこし　にんじん	19.6 g
	たなばたはるさめスープ		とうふ	はるさめ　ふ	はくさい　にんじん　しめじ	2.5 g
	たなばたゼリー			さとう	パイナップル	
ーロメモ	７月７日は七夕です。７日に給食がない学校があるので一足早い七夕給食です。たくさんの星をちりばめました。調理員さんたちは、「給食をしっかり食べて、元気に過ごせますように。」と願っています。					
4 金	発芽玄米ごはん	○		こめ　発芽玄米		559 kcal
	さけのしおやきめかぶソース		さけ　めかぶ			20.4 g
	こうやどうふのにもの		こうやどうふ　だいず	さとう	にんじん　ごぼう　えだまめ　しいたけ	15.6 g
	やさいとなめこのみそしる		みそ	じゃがいも	だいこん　たまねぎ　なめこ　ほうれんそう	2.0 g
ーロメモ	６月１６日から２７日まで栄養教諭実習で白野青空先生が給食センターに来ていました。今日は、白野先生が考えた献立が給食に登場しています。白野先生からのメッセージです！『夏にぴったりの和食献立です。鮭にかかっためかぶソースは、海のねばねば食材、おなかの調子を整えるはたらきがあります。煮物やみそ汁と一緒に、栄養バランスもばっちり！しっかり食べて元気にすごしましょう！』					
7 月 【日小無】	あおなごはん	○		こめ　むぎ	あおな	559 kcal
	ねぎいりたまごやき		たまご		にんじん　ねぎ	20.4 g
	にくじゃが		ぶたにく	あぶら　じゃがいも　さとう	にんじん　たまねぎ　さやいんげん	15.6 g
	もやしとキャベツのみそしる		あぶらあげ　みそ		キャベツ　もやし　にんじん	2.0 g
ーロメモ	みそしる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。					
8 火 【日小無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		545 kcal
	さわらのマスタードやき		さわら	ノンエッグマヨネーズ		23.1 g
	だいこんサラダ		とりにく		だいこん　きゅうり	17.2 g
	あさりとめかぶのスープ		あさり　めかぶ		にんじん　はくさい　たけのこ　ちんげんさい　ねぎ	1.7 g
ーロメモ	あさりには、鉄分が多くふくまれています。鉄は、血液を作るもとになり、体中に酸素や栄養を運ぶはたらきをしています。スポーツをする人や疲れやすいと感じる人は特にしっかり食べましょう。					
9 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		639 kcal
	県産いなだのたつたあげ		いなだ	あぶら		25.6 g
	なっとうあえ		なっとう　チーズ　あおのり		ほうれんそう　にんじん　はくさい　もやし　ねぎ	22.3 g
	やさいたっぷりみそしる		あつあげ　みそ		だいこん　にんじん　ごぼう　まいたけ	1.6 g
ーロメモ	明日、７月１０日は語呂合わせで「納豆の日」です。納豆あえにはチーズと野菜も入っていて、たんぱく質・カルシウム・ビタミンがとれるすぐれものです。キムチやたくあんを入れてもおいしいです。色々な食材とあえて、お気に入りの納豆あえをみつけてみてください。					
10 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		562 kcal
	ウインナー（２ケ）		ウインナー	さとう	トマト　たまねぎ	23.1 g
	ポテトサラダ			じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ　さとう	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　とうもろこし	24.5 g
	もやしのスープ		とりにく　わかめ		もやし　しめじ　ねぎ　にんじん	2.3 g
ーロメモ	よくかんで食べていますか？早食いは、かむ回数を味わうことも少ないため、脳におなかいっぱいの指令がいくまでに時間がかかり食べ過ぎてしまいます。ーロ20回～３０回を目安によくかんで食べましょう。パンを食べる時もよくかんでから、牛乳を飲むようにしましょう。					
11 金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		588 kcal
	ぶたのしょうがいため		ぶたにく	さとう	しょうが　たまねぎ　ピーマン	24.7 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	14.2 g
	やさいたっぷりきのこじる		あぶらあげ　みそ		だいこん　にんじん　なめこ　まいたけ　しめじ	1.9 g
	はちみつレモンゼリー			さとう	レモン	
ーロメモ	今日の副菜はすのものです。「お酢」が苦手な人もいるかもしれませんが、酢は、食べ物が腐るのを防いだり、体のつかれをとってくれたりするはたらきがあります。また、肉や魚を煮るときに少し加えることで、身がやわらかくなります、生臭いにおいを少なくしてくれます。酢が使われた料理はさっぱりとした味つけになり、暑い季節にはもってこいです。すっぱいのが苦手な人も、まずはーロチャレンジしてみましょう。					

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
14 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		698 kcal
	なつやさいカレー		とりにく	じゃがいも　あぶら	パプリカ　なす　たまねぎ　にんじん	21.9 g
	いわてじゅんじょうメンチカツ		ぶたにく	パン粉　あぶら	たまねぎ	28.9 g
	かりぽりあえ			ごま	キャベツ　きゅうり　だいこん　なす　れんこん　しょうが　しそ	2.8 g
一口メモ	今日の主菜は、岩手県産豚肉１００％と岩手県産小麦「ゆきちから」で作ったパン粉を使った、岩手県産食材にこだわったメンチカツです。岩手県で生産されているお肉というと、鶏肉や牛肉を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、岩手県の豚肉の生産量は全国第７位で豚肉の生産も盛んです。豚肉には、筋肉のもとになる・お肌ツヤツヤ・疲労回復・集中力をアップさせる栄養がたくさん入っています。					
15 火	ジューシー	○	ぶたにく　さつまあげ　こんぶ	こめ　あぶら	しいたけ	550 kcal
	さけのしおこうじやき		さけ			27.2 g
	もやしとわかめのじゃこあえ		わかめ　しらす	さとう　ごまあぶら	もやし　きゅうり	16.1 g
	おきなわもずくスープ		もずく　とうふ　たらすりみ		えのきたけ　にんじん　ねぎ	2.1 g
	シークワーサーゼリー			さとう	シークワサー	
一口メモ	今日の給食には沖縄料理を取り入れました。ジューシーは、沖縄で食べられている豚肉の入ったたきこみごはんです。もずくやシークワーサーは、沖縄県で多くとれる食材です。暑い沖縄の人たちが食べているものと同じものを食べて、暑い夏をのりきりましょう！！					
16 水	発芽玄米（はつがげんまい）ごはん	○		こめ　発芽玄米		625 kcal
	さばのみりんぼし		さば			30.0 g
	こうやどうふのそぼろに		こうやどうふ　とりにく	あぶら　さとう　かたくりこ	たまねぎ　さやいんげん	21.7 g
	ちんげんさいのみそしる		わかめ　みそ	じゃがいも	だいこん　にんじん　ねぎ　ちんげんさい	2.0 g
一口メモ	さばなど、背中の青い魚に含まれるあぶらには、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるDHAという成分がふくまれています。しっかり食べて、午後の授業にも集中できるようにしましょう。					
17 木	黒糖（こくとう）パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　黒砂糖　マーガリン		608 kcal
	なすとペンネのミートカレーグラタン		ぶたにく　ぶたレバー　チーズ	マカロニ　あぶら	たまねぎ　にんじん　なす	28.0 g
	はなやさいサラダ			あぶら　さとう	ブロッコリー　カリフラワー　キャベツ　パプリカ	22.1 g
	ポトフ		だいず　ベーコン	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　キャベツ　しめじ　えだまめ	2.4 g
一口メモ	サラダに入っているブロッコリーやカリフラワーは、花野菜と呼ばれています。モコモコとした部分がつぼみのかたまりです。どちらもキャベツの仲間の野菜です。花野菜には、ビタミンCが豊富にふくまれています。					
18 金	発芽玄米（はつがげんまい）ごはん	○		こめ　発芽玄米		638 kcal
	チキンチキンごぼう		とりにく	かたくりこ　あぶら　さとう	ごぼう　えだまめ	30.1 g
	バンバンジーキャベツ		とりにく		キャベツ　にんじん　きゅうり	19.0 g
	とうふとわかめのみそしる		わかめ　とうふ　あぶらあげ　みそ		たまねぎ　ねぎ	2.1 g
	らむねゼリー			さとう		
一口メモ	サラダに入っている鶏のささみ肉は、他の部位に比べてたんぱく質が多く脂肪が少なくヘルシーです。また、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB6が豊富なので、スポ少や部活の後に食べた方がよい食材の１つです。					
22 火 【ロ小無】	発芽玄米（はつがげんまい）ごはん	○		こめ　発芽玄米		630 kcal
	ピーマンのにくづめやき		ぶたにく　ぶたレバー	あぶら　パン粉　さとう	ピーマン　たまねぎ	24.8 g
	しゃりしゃりポテトサラダ		ハム　ツナ　のり	じゃがいも　ごま	きゅうり　にんじん	21.0 g
	たまごとチーズのふわふわのスープ		ベーコン　たまご　チーズ	あぶら　パンこ　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　パセリ	2.0 g
一口メモ	今日のスープには、卵にパン粉と粉チーズを混ぜています。ふわふわ食感を楽しんでいただきましょう。ピーマンが苦手な人もお肉と一緒だと食べやすいと思います。調理員さんたちが一生懸命お肉をつめました。まずは一口、がんばってみましょう。					
23 水 【ロ小無】	発芽玄米（はつがげんまい）ごはん	○		こめ　発芽玄米		592 kcal
	さばのみそに		さば　みそ			30.4 g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー　きゅうり　キャベツ	18.8 g
	やさいたっぷりみそしる		とうふ　みそ		ごぼう　はくさい　しめじ　えのきたけ　にんじん　みずな	2.0 g
一口メモ	もうすぐ夏休みが始まります。夏休みは自由に使える時間が増え、おやつを食べる機会も増えます。おやつを食べるときは時間と量に注意して、朝・昼・夕の食事に影響がでないようにしましょう。					
24 木 【ロ小無】	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		606 kcal
	とりにくのレモンソースやき		とりにく		レモン	28.9 g
	だいずのサラダ		だいず		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	18.8 g
	ラビオリスープ			じゃがいも　ラビオリ	たまねぎ　にんじん　トマト	2.5 g
	ぎゅうにゅうたっぷりココアババロア		牛乳	さとう		
一口メモ	「いただきます」「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とに届くまでに、たくさんの人たちに関わっています。感謝の気持ちを忘れずに食事のあいさつをしましょう。家での食事のあいさつをしましょう。また、「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残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。

お魚には骨があります。←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。

暑さに負けないために、毎日規則正しい生活リズムで過ごし、免疫力や抵抗力を高めていきましょう。プール学習が始まっています。プールに入る日は特に、できれば、**パンよりごはんがおすすめです。ごはんとみそ汁をそろえて食べましょう。みそ汁**は、**水分**と**塩分**の両方を兼ね備えた**熱中症予防に最適な料理**です。