

令和7年(2025年) 7.8月 学校給食献立表

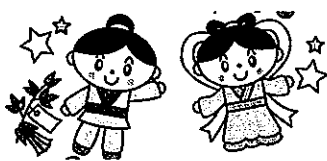


※すべての日に牛乳  がつきます。ぎゅうにゅうは、あかのグループです。

九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				1人分 (kcal)
			おもにからだをつくるものとなるもの	おもにからだのちょうしきをとのえるものとなるもの	おもにエネルギーのもとになるもの	ちょうみりょう	小
			(あかのグループ)	(みどりのグループ)	(きいろのグループ)		中
1	火	コッペパン			コッペパン		602
		ホキのチーズやき	ホキ チーズ	たまねぎ えのきたけ		しろワイン こしょう パセリ	
		キャベツのレモンずあえ		キャベツ こまつな にんじん レモンかじゅう	さとう	す こいくちしょうゆ	
		ミネストローネ	ベーコン だいず	たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく	ABCマカロニ ジャがいも しろいんげんまめ オリーブあぶら	トマトピューレ コンソメスープ のもと とりがらすスープ のもと しろワイン こいくちしょうゆ しお こしょう バジル	
2	水	むぎごはん			ごはん おおむぎ		603
		ガパオライス	ぶたひきにく とりひきにく だいず	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく	さとう	こいくちしょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう バジル	
		ナムル	ツナ	もやし こまつな	ごま ごまあぶら さとう	こいくちしょうゆ	
		オレンジゼリー			オレンジゼリー		
3	木	コッペパン			コッペパン		624
		ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう	てんぷん こむぎこ あぶら はちみつ さとう	あかワイン こいくちしょうゆ す	
		じゃこいりサラダ	ちりめんじゃこ ひじき	はくさい こまつな		わふうドレッシング	
		マセドアンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら	コンソメスープ のもと しろワイン しお こしょう パセリ	
4	金	ごはん			ごはん		587
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	じゃがいも いとこんにやく さとう	こいくちしょうゆ みりん さけ	
		ツナごぼうサラダ	ツナ	ごぼう きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング	
		やきししゃも	ししゃも				
7	月	ごはん			ごはん		590
		ほしのハンバーグ	ハンバーグ			トマトケチャップ	
		しそひじきあえ	しそひじき	キャベツ こまつな			
		たなばたじる	とうふ あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん オクラ あおねぎ	そうめん	だしパック うすくちしょうゆ しお	
8	火	コッペパン			コッペパン		657
		いちごジャム			いちごジャム		
		タラのカレーソース	タラ		さとう	さけ こいくちしょうゆ とんかつソース みりん かんこ	
		ツナポテトサラダ	ツナ	きゅうり とうもろこし にんじん	じゃがいも さとう あぶら	す しお こしょう	
9	水	かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう スkimミルク こなチーズ	たまねぎ かぼちゃ	しろいんげんまめ あぶら	ベシタソース コンソメスープ のもと しお こしょう バジル	782
		ごはん			ごはん		
		マーボーあつあげ	あつあげ ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが	さとう ごまあぶら てんぷん	こいくちしょうゆ さけ とりがらすスープ のもと トmatche	
		ちゅうかひたし	ひじき	もやし こまつな	ごまあぶら	オイスターソース こいくちしょうゆ こしょう	
10	木	コッペパン			コッペパン		689
		かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ	あぶら		
		かいそうサラダ	わかめ	きゅうり もやし	ごま さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ す とうがらし	
		ぶたにくのトマトに	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ さやいんげん マッシュルーム トマト	じゃがいも さとう はちみつ	トマトケチャップ トmatcheピューレ コンソメスープ のもと あかワイン バジル パセリ こしょう	
11	金	ごはん			ごはん		624
		さばのしおやき	さば			しお	
		うめこんぶあえ	しおこんぶ かつおぶし	だいこん にんじん こまつな うめびしお	はちみつ ごま	こいくちしょうゆ	
		わかめとうふのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	だしパック	
14	月	ごはん			ごはん		653
		とりにくのてりやき	とりにく		さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ	
		じゃこことやさいのごまマヨネーズあえ	ちりめんじゃこ	だいこん こまつな にんじん	ごま マヨネーズ	こいくちしょうゆ す	
		じゃがいもたまねぎのみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも	だしパック	
15	火	コッペパン			コッペパン		600
		メルルーサのチリソース	メルルーサ		てんぷん こむぎこ あぶら さとう	さけ トマトケチャップ チリソース	
		ちゅうかサラダ	ロースham	キャベツ こまつな にんじん	さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ す	
		ちゅうかスープ	わかめ とうふ	たまねぎ はくさい あおねぎ ほししいたけ	じゃがいも ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ とりがらすスープ のもと しお	
16	水	ごはん			ごはん		588
		タラのねぎしおだれやき	タラ	しろねぎ レモンかじゅう	ごま ごまあぶら	さけ しお	
		はるさめサラダ		きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	す こいくちしょうゆ	
		かぼちゃのみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ		だしパック	
17	木	げんりょうごはん			ごはん		646
		ひやしちゅうか	ロースham わかめ	きゅうり もやし にんじん とうもろこし		ちゅうかめん ひやしちゅうかのたれ	
		とうふしゅうまい	とうふしゅうまい				
		ターメリックライス			ごはん おおむぎ	ターメリック	
18	金	だいずいりキーマカレー	ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが		あかワイン トmatcheピューレ かん トmatcheケチャップ ウスターソース スープ ストック かんこ こしょう ガラムマサラ	666
		じゃこわかめサラダ	ちりめんじゃこ わかめ	きゅうり もやし	さとう あぶら	す しお	
		チーズポテト	チーズ		じゃがいも オリーブあぶら	パセリ	
		~~~~~ 夏季休業 ~~~~~					
25	月	むぎごはん			ごはん おおむぎ		585
		なつやさいカレー	ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ なす ビーマン ズッキーニ にんにく しょうが		あかワイン カレールウ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ こしょう	
		きゅうりのあまずあえ		きゅうり	さとう	す こいくちしょうゆ	
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		
26	火	コッペパン			コッペパン		607
		ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ		さとう	トマトケチャップ ウスターソース あかワイン	
		コーンサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう あぶら	す しお こしょう	
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも あぶら	コンソメスープ のもと しろワイン しお こしょう パセリ	
27	水	ごはん			ごはん		600
		メルルーサのうめだれ	メルルーサ	うめびしお	てんぷん あぶら さとう ごま	さけ こいくちしょうゆ みりん	
		そくせきづけ		きゅうり にんじん	さとう	こいくちしょうゆ す とうがらし	
		かぼちゃのみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ		だしパック	
28	木	げんりょうコッペパン			コッペパン		672
		なすとトマトのスパゲッティ	ぶたひきにく こなチーズ	たまねぎ なす にんじん セロリ しょうが にんにく トマト	スパゲッティ オリーブあぶら	トmatcheピューレ トmatcheケチャップ デミglソース ウスターソース あかワイン スープ ストック しお こしょう パセリ	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	キャベツ にんじん		あおじそドレッシング	
		ゴーヤチップス		いがり	てんぷん こむぎこ あぶら	しお	
29	金	ごはん			ごはん		590
		さばのつけやき	さば	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ みりん さけ	
		うめおかかあえ	かつおぶし	キャベツ だいこん こまつな にんじん うめびしお		こいくちしょうゆ	
		わかめとうふのみそしる	わかめ とうふ みそ	たまねぎ もやし ほししいたけ	じゃがいも	だしパック	

# 7月給食だより



くどやまちょうがっこうきゅうしよく  
令和7年度 九度山町学校給食センター

## 暑さに負けない食事をしてよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

### 夏に心がけたい食事のとり方

#### ① 1日3食、しっかり食べよう!



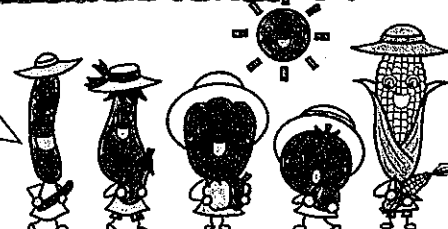
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食はしっかり食べましょう。

#### ② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとりすぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。また清涼飲料水には糖類が多く含まれるものがほとんどです。飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに飲みましょう。

#### ③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのストレスに体がまけないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

### 七夕の行事食

#### そうめん



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「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、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

### ① 朝ごはんを欠かさず食べる

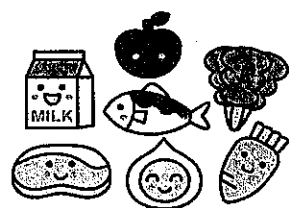
◆夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。

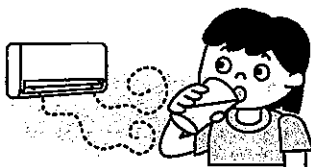


### ② こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものを飲みましょう。



### ③ おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

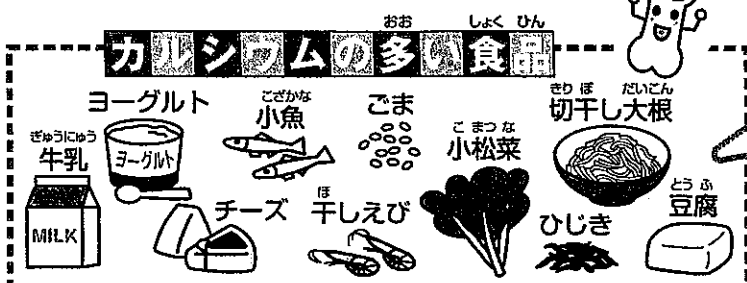


◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### ④ 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

