

7月給だよ

令和7年度 7月
岩出市学校給食共同調理場

梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければ楽しい夏休みがもうすぐです。栄養・健康・運動・休養・・・バランスのよい生活をして、暑さに負けない元気を夏をすごしましょう。



7月の献立より

七夕の行事食



「七夕汁、星形ハンバーグ（照焼きソース）」

・・・7月7日は七夕です。七夕には、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。七夕汁には、そうめんの代わりにビーフンや、切り口が星の形に見えるオクラなどが入ります。また、今年もクラスにいくつか星形にんじん☆をこっそり入れる予定です。ぜひ見つけてくださいね！

「和風梅スナグッティ」

・・・梅味でさっぱりとした仕上げたスナグッティです。和歌山県は、梅の生産量が全国1位です。

「タチウオの夏野菜あんかけ」

・・・タチウオは有田地域で水揚げが多い魚が旬の魚です。揚げたタチウオの切り身に、ねぎろ大唐、ズッキーニ、トマト入りのソースをかけて提供します。

「キムタクごはん」

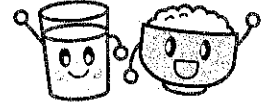
・・・長野県塩尻市の栄養士が「漬物をおいしく食べてもらいたい」と考え、キムチとたくあんを使ったこの料理が生まれました。今では全国の給食に提供されるほど広がっています。本来は、混ぜご飯として提供されていますが、それが出来ないため、具を作って提供し、各自スプーンで混ぜて食べてもらおうと思っています。

「まごわやさしいみそ汁」

・・・「まごわやさしい」とは、和食でよく使われる食材の頭文字を覚えやすいように語呂合わせに並べ替えたもので、まめ（豆類）、ごま（種実類）、わかめ（海藻類）、やさしい（野菜）、さかな（魚貝類）、しいたけ（きのこ類）、いも（芋類）の7つの食材のことで、この7つの食材を使ったみそ汁になっています。

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

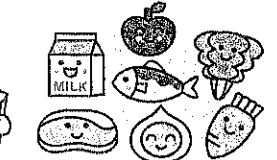
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆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。

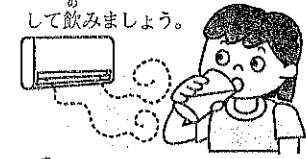


② こまめに水分補給をする

◆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にしましょう。



③ おやつのとりに方に気をつける

◆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。

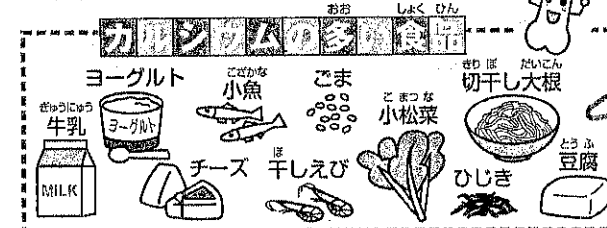


◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

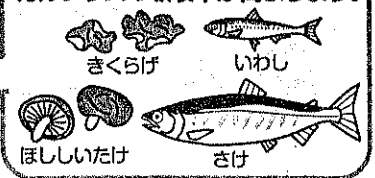


④ 「カルシウム」を意識してとる

◆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。

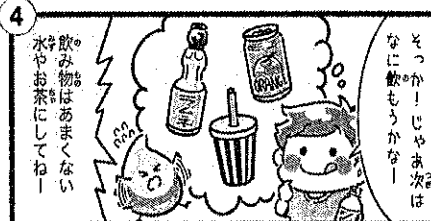
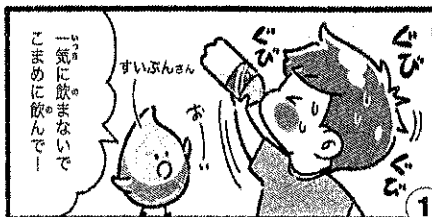


7月分予定献立表

月	火	水	木	金
7月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物 ねごろ大唐、ふわとろ長なす 黒あわびたけ、筈ねぎ、人蔘 トマト、きゅうり、小松菜 オクラ、ねぎ、ズッキーニ 冬瓜、とうもろこし 	1 ○ 牛乳 □ パン ハンジューポーク ○ ぶたにく ハヤシルウ ★ たまねぎ あかワイン ★ にんじん デミグラスソース ★ マッシュルーム ケチャップ ★ にんにく ウスターソース □ じゃがいも コンソメ □ なまクリーム こしょう □ バター コーンサラダ ○ とうもろこし しょうゆ ★ じゃがいも ワインビネガー ★ キャベツ さとう ★ にんじん しお □ こめあぶら こしょう 598kcal	2 ○ ※ジョア □ ごはん あつあつのちゅうかに ○ ぶたにく ★ しょうが ○ あつあつ □ ごまあぶら ★ にんじん ちゅうかだし ★ たまねぎ しょうゆ ★ キャベツ こしょう ★ ねごろおおとう かたくりこ ★ しめじ かんご ヤンニョムチキン(2コ) ○ とうりく ケチャップ ★ しょうが しょうゆ ★ しお さとう ★ さけ かたくりこ ★ コチュジャン こめこ 649kcal	3 ○ 牛乳 □ ごはん ※あじつけのり たなばたじる ○ とうりく ★ オクラ ○ あぶらあげ ★ えのきだけ ○ とうふ □ ビーフン ★ たまねぎ しょうゆ ★ にんじん だしパック ※ほしがたハンバーグ(てりやきソース) ○ ※ハンバーグ さとう ★ たまねぎ す ★ しょうゆ かたくりこ ★ みりん 629kcal	4 ○ 牛乳 □ パン かぼちゃポタージュ ○ ベーコン □ じゃがいも ★ かぼちゃ □ ぎゅうにゅう ★ たまねぎ コンソメ ★ しめじ ポタージュのもと マカロニサラダ □ マカロニ ★ にんじん □ ハム しお ★ キャベツ □ たまごなしマヨネーズ ★ きゅうり 622kcal
7 ○ 牛乳 □ ごはん ※しそふりかけ まごわやさしいみそしる ○ だいず ★ キャベツ □ こま □ かまぼこ ○ わかめ ★ えのきだけ ★ こまつな □ さといも ★ たまねぎ □ みそ ★ にんじん だしパック ユーリンそば ○ さば こしょう ★ ねぎ カレー ★ しょうが しょうゆ ★ にんにく さとう □ ごまあぶら かたくりこ しお 726kcal	8 ○ 牛乳 □ パン とりにくとあつあつのチリマトに ○ とうりく □ じゃがいも ○ あつあつ ちゅうかだし ★ たまねぎ ケチャップ ★ にんじん しょうゆ ★ キャベツ さとう ★ トマト トウバンジャン ゆずドレッシングサラダ ○ ツナ □ オリーブゆ ★ ブロッコリー しょうゆ ★ キャベツ さとう ★ とうもろこし す ★ ゆず 638kcal	9 ○ ※ジョア(ブルーベリー) □ ごはん ちくぜんに ○ とうりく ★ こんにゃく ○ ひらてん □ ごまあぶら ★ だいこん しょうゆ ★ にんじん さとう ★ こぼろ さけ ★ いんげん みりん ※うのはなフライ つめたいものを とりすぎないよう にしよう! 634kcal	10 ○ 牛乳 □ ごはん とうがんのちゅうかスープ ○ ぶたにく ★ とうもろこし ○ とうふ ★ くらあわびたけ ★ たまねぎ □ こま ★ にんじん □ ごまあぶら ★ はくさい ちゅうかだし ★ とうがん タチウオのなつやさいあんかけ ○ タチウオ す ★ たまねぎ みりん ★ ねごろおおとう しょうゆ ★ ズッキーニ ケチャップ ★ かたくりこ コンソメ ★ さとう 659kcal	11 ○ 牛乳 □ パン わふううめスバゲッティ □ スバゲッティ ★ にんにく ○ ぶたにく ★ パセリ ○ ツナ ★ うめ ★ たまねぎ □ オリーブゆ ★ にんじん しお ★ しめじ こしょう ★ えのきだけ しょうゆ ★ エリンギ コンソメ ひじきとえだまめのサラダ ○ ハム ★ とうもろこし ○ ひじき しょうゆ ○ えだまめ さとう ★ にんじん □ ごまドレッシング ★ キャベツ 676kcal
14 ○ 牛乳 キムタクごはん □ ごはん ★ はくさいキムチ ○ ぶたにく ★ つぼづけ ○ ベーコン しょうゆ ★ だけのこ さけ ★ はくさい かたくりこ ★ ねぎ かふうすのもの ○ ハム □ ごまあぶら ○ たまご しょうゆ ★ きゅうり す ★ にんじん さとう □ はるさめ しお ※れいとうパン 605kcal	15 ○ 牛乳 □ パン スコッチブロス ○ とうりく ★ しめじ ○ ベーコン □ じゃがいも ★ だいこん □ しろいんげんまめ ★ セロリ □ おおむぎ ★ たまねぎ コンソメ ★ にんじん こしょう ※かぼちゃコロッケ 670kcal	16 ○ 牛乳 なつやさいとひきにくのカレー □ ごはん ★ ふわとろながなす ○ ぶたにく ★ ねごろおおとう ○ とうりく ★ トマト ★ かぼちゃ カレールウ ★ たまねぎ フルーツポンチ □ ゼリー ★ みかん ○ かんてん ★ もも ★ パイナップル しっかり たべて、 なつばて ようばう! 703kcal	17 きゅうしよくは、ありません 岩出市産の食材が使われている 日は、そうへいちゃんのスライ トをのせ、食材名を太字にして います。 ※さしてみてね! ※さしては、市産産、県産産のものを使 用することによって、食中毒のリスクを減らしています。 645kcal	18 ○ 牛乳 □ パン BLTスープ ○ ベーコン ★ えのきだけ ★ レタス □ じゃがいも ★ トマト □ マカロニ ★ たまねぎ コンソメ ★ とうもろこし こしょう ★ ブロッコリー マーマレードチキン ○ とうりく しお ○ マーマレード しょうゆ ★ にんにく しょうゆ ★ しょうゆ しお なつやさいをたべて、 げんきモリモリ! 645kcal



すいぶん
こまめに水分を!



水分補給は、室内にいても、のどがかわ
いていなくても、日常生活の中で適度に行
うことが大切だとされています。特に、手
どもは体温が上がりやすく、自分で予防す
ることが難しいため、熱中症や脱水症状を
起こしやすくなります。

汗をかいたときは、こまめに水分をとり、
あわせて塩分補給も行いましょう。

熱中症を防ぐために、
意識して水分をとりましょう。



7 月分アレルギー表

中央小学校

岩出市学校給食共同調理場

日 曜	献 立 名	
1 火	パン ハッシュドポーク コーンサラダ	牛乳 パン(小麦) ハッシュドポーク[豚 生クリーム(乳) バター(乳) 調味料(小麦 大豆 豚 牛 鶏)] コーンサラダ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
2 水	ごはん 厚揚げの中華煮 ヤンニョムチキン(2個)	ジョア ジョア(乳) 厚揚げの中華煮[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] ヤンニョムチキン[鶏 調味料(小麦 大豆)]
3 木	ごはん 味付けのり セタ汁 星形ハンバーグ(照り焼きソース)	牛乳 味付けのり(無) セタ汁[鶏 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] 星形ハンバーグ(照り焼きソース)[ハンバーグ(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
4 金	パン かぼちゃポタージュ マカロニサラダ	牛乳 パン(小麦) かぼちゃポタージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] マカロニサラダ[マカロニ(小麦) ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 調味料(大豆)]
7 月	ごはん しそふりかけ まごわやさしいみそ汁 ユーリンさば	牛乳 しそふりかけ(小麦 乳 ごま 大豆) まごわやさしいみそ汁[大豆 ごま 調味料(大豆 さば)] ユーリンさば[さば 調味料(小麦 大豆 ごま)]
8 火	パン 鶏肉と厚揚げのチリトマト煮 ゆずドレッシングサラダ	牛乳 パン(小麦) 鶏肉と厚揚げのチリトマト煮[鶏 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] ゆずドレッシングサラダ[調味料(小麦 大豆)]
9 水	ごはん ジョア(ブルーベリー) 筑前煮 卵の花フライ	ジョア ジョア(乳) 筑前煮[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)] 卵の花フライ(小麦 卵 大豆)
10 木	ごはん 冬瓜の中華スープ タチウオの夏野菜あんかけ	牛乳 冬瓜の中華スープ[豚 豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] タチウオの夏野菜あんかけ[調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
11 金	パン 和風梅スパゲッティ ひじきと枝豆のサラダ	牛乳 パン(小麦) 和風梅スパゲッティ[スパゲッティ(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ひじきと枝豆のサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 大豆 調味料(ごま 小麦 大豆)]
14 月	キムタクごはん 華風酢の物 冷凍パイン	牛乳 キムタクごはん[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 豚 つぼ漬(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)] 華風酢の物[ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 卵(卵 小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)] 冷凍パイン(無)
15 火	パン スコッチブロス かぼちゃコロッケ	牛乳 パン(小麦) スコッチブロス[鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] かぼちゃコロッケ(小麦 大豆)
16 水	夏野菜とひき肉のカレー フルーツポンチ	牛乳 夏野菜とひき肉のカレー[鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏)] フルーツポンチ[もも]
18 金	パン BLTスープ マーマレードチキン	牛乳 パン(小麦) BLTスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] マーマレードチキン[鶏 調味料(小麦 大豆 オレンジ)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。