

令和7年



7・8月 予定献立表



鬼無里学校給食共同調理場
Tel 256-2014

日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I類 - たんぱく質 脂質	I類 - たんぱく質 脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量	食塩相当量	
				魚・肉・たまご 大豆	ぎゅうにゅう・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	あぶら脂類			
1 火	麦ご飯 	○	ふわふわかきたま汁 赤魚とごぼうの甘辛和え たくあん和え	とりにく、たまご あかうお(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき ごぼう、キャベツ もやし、きゅうり たくあん れもんかじゅう	むぎごはん でんぶん ふ、さとう	こめあぶら	608 kcal 27.7 g 17.8 g 2.2 g	772 kcal 34.2 g 20.6 g 2.7 g	ふわふわかきたま汁には 「まめ麴」がはいっています。
2 水	麦ご飯 	○	みそワントン汁 プルコギ こんぶ和え	とりにく、みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん チンゲンサイ にら	しいたけ、たまねぎ キャベツ にんにく、しめじ はくさいキムチ きゅうり	むぎごはん ワントン、さとう でんぶん	こめあぶら ごま こめあぶら	607 kcal 30.4 g 15.1 g 2.6 g	773 kcal 37.9 g 17.4 g 3.2 g	プルコギは、肉や野菜を 炒めた韓国料理です。プル は「火」、コギは「肉」と いう意味があるそうです。
3 木	きなこトースト 	○	ポテトとたまごのスープ ラタトゥイユ レモンドレッシングサラダ	きなこと、ベーコン たまご、とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ、えのき にんにく、なす ズッキーニ きパプリカ キャベツ、きゅうり コーン、レモンかじゅう	しよくパン さとう じゃがいも でんぶん	バター こめあぶら オリーブゆ	645 kcal 27.2 g 26.5 g 3.2 g	800 kcal 33.4 g 32.0 g 4.0 g	ラタトゥイユはフランスの 家庭料理のひとつです。 野菜のうま味で、そのま ま食べても、麺類やご飯 と一緒に食べてもおいし
4 金	麦ご飯 	○	ハヤシライスソース パリパリサラダ 手作りみかんゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク かんでん	にんじん トマト	しょうが、にんにく たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり みかんジュース	むぎごはん じゃがいも ぎょうざのかわ さとう	こめあぶら こめあぶら	694 kcal 28.0 g 18.0 g 2.2 g	881 kcal 34.5 g 21.1 g 2.9 g	パリパリサラダは子ども たちに人気のサラダで す。ぎょうざの皮を短冊 に切り、カリカリに揚げて トッピングします。
7 月	紫米ごはん 	○	天の川汁 笹かまぼこの二色揚げ 星のチーズとひじきのサラダ 七夕ゼリー	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ かんでん	にんじん オクラ	たまねぎ、えのき きゅうり、キャベツ えだまめ	むらさきまい ごはん そうめん こんにゃく でんぶらこ、ゼリー	こめあぶら	650 kcal 25.3 g 17.6 g 2.1 g	823 kcal 30.9 g 20.4 g 2.5 g	七夕献立
8 火	中華麺 	○	タンタン麺汁 ポテトのチーズ焼き さっぱりあえ	ぶたにく たまご、かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	チンゲンサイ ピーマン こまつな	しょうが、ねぎ たまねぎ、キャベツ コーン	ちゅうかめん じゃがいも さとう	こめあぶら ごま ねりごま	676 kcal 31.5 g 25.6 g 2.4 g	852 kcal 39.2 g 31.0 g 3.1 g	タンタンメンは、中国四川 省発祥の麺料理です。日 本では食べやすくアレン ジされているそうです。
9 水	麦ご飯 	○	夏野菜のチキンスープ 鹿肉のドライカレー ツナサラダ	とりにく しかにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん モロッコ いんげん トマト こまつな	たまねぎ、キャベツ にんにく、しょうが セロリ、ごぼう きゅうり、コーン	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	オリーブゆ こめあぶら	613 kcal 29.1 g 16.3 g 2.3 g	756 kcal 35.2 g 18.6 g 3.0 g	地域食材を 使用した献立
10 木	コッペパン 	○	フェイスジョアード ヴィナグレッッチサラダ コーヒーゼリー	だいす いんげんまめ ぶたにく ぎゅうにく ウィンナー ハム	ぎゅうにゅう かんでん ホイップクリー ム	にんじん トマト あかパプリカ	にんにく、たまねぎ キャベツ、きゅうり、 コーン	コッペパン じゃがいも さとう	こめあぶら ドレッシング	719 kcal 28.9 g 28.1 g 3.2 g	898 kcal 35.9 g 34.5 g 4.2 g	食べて学ぼう 世界の食文化 ～ブラジル～
11 金	麦ご飯 	○	キムチチゲ ユーリンチー 春雨サラダ	ぶたにく とうふ みそ、とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく、たまねぎ はくさい、えのき はくさいキムチ しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり	むぎごはん しらたき、でんぶ ん さとう、はるさめ	こめあぶら こめあぶら	612 kcal 28.2 g 17.0 g 2.2 g	770 kcal 33.6 g 19.7 g 3.0 g	中学校2年生は 校外学習
14 月	麦ご飯 	○	鬼無里野菜のみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 ゆかり和え	あぶらあげ みそ、とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそこ	たまねぎ、えのき はくさい、しょうが、 キャベツ、きゅうり	むぎごはん じゃがいも でんぶん、さとう	こめあぶら	614 kcal 28.3 g 19.6 g 2.1 g	780 kcal 34.9 g 23.1 g 2.5 g	鬼無里の夏野菜と鬼無 里みそでみそ汁を作りま す。給食のみそ汁は、煮 干してだしをとっていま す。
15 火	麦ご飯 	○	わかめスープ 麻婆なす ピリカラきゅうり	かまぼこ、とうふ ぶたにく、みそ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ、だけのこ なす、しょうが にんにく、しいたけ、 きゅうり、しょうが	むぎごはん さとう、でんぶ ん	こめあぶら こめあぶら	621 kcal 25.5 g 23.7 g 2.2 g	794 kcal 31.3 g 28.7 g 2.8 g	「おいしくなすを食べま しょう」献立です。鬼無里 の給食室では、なすを素 揚げしてから、麻婆なす を作ります。
16 水	麦ご飯 	○	小松菜とあぶらあげのみそ汁 たらの野菜あんかけ 切干大根ののりごまネーズ	あぶらあげ みそ たら(魚)	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ、はくさい えのき、だけのこ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり、キャベツ	むぎごはん でんぶん、さとう	こめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	612 kcal 26.9 g 19.6 g 2.1 g	773 kcal 32.2 g 23.2 g 2.6 g	白身魚の「たら」にかた くり粉をまぶして揚げ、野 菜たっぷりの「あん」をか けていただきます。
17 木	コッペパン 	○	コーンスープ マーマレードチキン ポテトサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ コーン しょうが、にんにく マーマレードジャム 、きゅうり、キャベツ	コッペパン じゃがいも	バター ノンエッグ マヨネーズ	634 kcal 32.6 g 19.8 g 3.2 g	785 kcal 39.2 g 23.4 g 4.1 g	中学生は 交流学習
18 金	麦ご飯 	○	もずくスープ とびうおのフライ ゴーヤチャンプルー	かまぼこ とびうお(魚) あつあげ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こねぎ	たまねぎ、えのき はくさい、しょうが にがうり	むぎごはん こむぎこ パンこ、さとう	こめあぶら こめあぶら	636 kcal 27.0 g 18.7 g 2.3 g	808 kcal 33.6 g 22.0 g 2.9 g	海の日献立
22 火	ホットドック 	○	ミネストローネ もやしとほうれん草のサ 小玉すいか	ウィンナー とりにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ のり	トマト にんじん ほうれんそう	にんにく、たまねぎ セロリ、キャベツ もやし すいか	コッペパン じゃがいも マカロニ	こめあぶら オリーブゆ ノンエッグ マヨネーズ	658 kcal 28.0 g 24.5 g 3.1 g	863 kcal 36.2 g 33.4 g 4.2 g	小学校2年生の お楽しみ献立
23 水	麦ご飯 	○	夏野菜のスープレッ チキンカツ 福神漬あえ	ぶたにく とりにく、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく、しょうが たまねぎ、まるなす ズッキーニ、キャベ ツ きゅうり ぶくじんづけ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ、パンこ	こめあぶら ごま	702 kcal 31.4 g 22.3 g 2.1 g	890 kcal 38.5 g 26.7 g 2.8 g	1学期最後の給食は、鬼 無里の夏野菜でスパイ スのきいた『スープレッ ラー』を作ります。

28 木	中華麺 	○	冷やし中華(つゆと具) イカボテあられ とうもろこし	たまご ハム いか	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん	きゅうり、キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん さとう じゃがいも でんぶん、こめこ	ごま こめあぶら こめあぶら	675 kcal 29.1 g 20.5 g 2.6 g	849 kcal 36.2 g 24.7 g 3.4 g	
29 金	麦ご飯 	○	スープチキンカレー 夏野菜サラダ すいか	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト かぼちゃ あかパプリカ モロッコ いんげん	にんにく、しょうが たまねぎ、まるなす ズッキーニ、すいか	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	641 kcal 28.2 g 17.4 g 2.0 g	811 kcal 35.2 g 20.1 g 2.5 g	8月31日は、8・3・1で 『野菜の日』です。鬼無 里で収穫された夏野菜 でサラダを作ります。

☆ 献立は都合により、変更することがあります。

食育だより 7月

7月の目標

暑さに負けない食事をしよう

暑さに負けない、4つのポイント

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。



◆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、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



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



◆甘いもの、カフェインを含まないもの



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いです。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



食べて学ぼう！世界の食文化！



給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。今年、日本とブラジルの間で正式な国交が結ばれてから130周年という節目の年であるため今回は、「ブラジル」の「フェイジョアード」を提供します。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

フェイジョアードという名前は、「フェイジャオン(豆)を使った料理」という意味です。肉と豆の栄養がたっぷりで、ブラジルでは、疲労回復、スタミナ補充の料理とされています。地域によって違いはありますが、疲れが出てくる週の半ばの水曜日や週末の土曜日に食べる習慣があるようです。本場は、「黒いんげん豆」を煮込んで作りますが、給食では食べやすいようにアレンジして提供します。



ブラジルってどんな国？



- ・正式名: ブラジル連邦共和国
- ・首都: ブラジリア
- ・面積: 約851.2万平方キロメートル
- ・人口: 約2億1642万人



参考: 外務省HP

ブラジルは、肉牛の数が世界の中でもとても多く、ブラジル人の食卓に牛肉はなくてはならない存在です。お肉屋さんには、さまざまな部位の肉が売られていて、肉の種類を細かく選んで買い物をします。

★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。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

