

7月 給食だより

小千谷市学校給食センター
2025年 7.8月

なつ しょくじ かんが
今月のめあて **夏の食事について考えよう！**



しつど たか あつ ひ つづ つか しょくよく なつ
湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわからないなど夏ばてぎみの人はいませんか。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をする事が基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

暑い夏を乗り切るぞ！夏の食事ポイント

む あつ ひ つづ すいみんぶそく つめ すいぶん おお と
蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取りがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーをしていきたいですね。

夏野菜＋香味野菜を活用！



なつ 夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏においしいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

レモンの酸味を利用！



や ざかな じる
焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

カレーマジックでもりもり！



や さい じる
野菜いためなどいつもの料理もカレー粉のひとふりで華麗に変身します！にんにくやしょうがも炒め物の風味を増してくれます。

月	火	水	木	金
※牛乳のマークです。 ↑牛乳のマークです。 ※都合により、献立の内容を一部変更 することがあります。 ご了承ください。 小：1杯* -/たんぱく質/食塩相当量 中：1杯* -/たんぱく質/食塩相当量 高：1杯* -/たんぱく質/食塩相当量 基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 830kcal/34.2g/2.5g未満 基準値 860kcal/35.5g/2.5g未満	1 2年× 納豆和え 豚肉の スタミナ炒め ごはん もずく スープ 618kcal/27.5g/2.2g 741kcal/32.8g/2.6g 766kcal/33.4g/2.6g	2 2年× ポテトサラダ ごぼう チキン ピラフ 生揚げと 春雨の スープ 625kcal/22.5g/2.1g 741kcal/26.8g/2.5g 766kcal/27.4g/2.5g	3 ひじき煮 さばの カレー焼き ごはん 夏野菜 豚汁 665kcal/30.9g/2.1g 794kcal/36.6g/2.5g 819kcal/37.2g/2.5g	4 キムチ サラダ 酢豚 ごはん 豆腐の 中華スープ 682kcal/25.5g/2.1g 807kcal/29.8g/2.7g 832kcal/30.4g/2.7g
7 【セタメニュー】 セタ クレープ 流れ星の ラタトゥイユ ソースがけ ごはん キラキラ☆ お星さま スープ (オクラ入り) 706kcal/22.4g/1.6g 831kcal/26.9g/1.9g 856kcal/27.5g/1.9g	8 和風 スパゲッティ サラダ あかうおの みりん焼き ごはん どさんこ汁 647kcal/28.9g/2.2g 776kcal/34.1g/2.6g 801kcal/34.7g/2.6g	9 五目 きんぴら 厚焼き たまご わかめ ごはん 生揚げの 煮物 675kcal/26.7g/3.3g 807kcal/31.2g/3.4g 832kcal/31.8g/3.4g	10 しょうゆ フレンチ ピーマン メンチ メープル シロップ 米粉コッペパン ミネスト ローネ 658kcal/22.1g/3.3g 812kcal/26.7g/3.6g 837kcal/27.3g/3.6g	11 さっぱり おひたし 鉄火みそ (ごま入り) ごはん 塩肉じゃが 660kcal/25.7g/2.0g 789kcal/30.5g/2.3g 814kcal/31.1g/2.3g
14 抹茶豆乳蒸しパン カラフル 肉みそ丼 (麦ごはん) おぼろ汁 673kcal/28.0g/2.3g 805kcal/33.3g/2.8g 830kcal/33.9g/2.8g	15 3年× キャベツ サラダ ホキの 変わり焼き ごはん カレーうどん スープ 655kcal/26.2g/2.1g 788kcal/30.8g/2.5g 813kcal/31.4g/2.5g	16 チャブチ (ごま入り) ポーク シュウマイ (2こ) ごはん わかめ スープ 609kcal/22.0g/2.7g 762kcal/27.2g/3.0g 787kcal/27.8g/3.0g	17 チーズ 切干大根 サラダ ソフトめん 夏野菜 ミートソース 726kcal/31.5g/3.1g 859kcal/37.0g/3.4g 884kcal/37.6g/3.4g	18 【おちやっ子わくわくメニュー】 大阪万博メニュー もやしの 塩昆布和え 生揚げの お好みソース 焼き かやく 加菜ごはん せんばじる 船場汁 (さば入り) 628kcal/25.8g/2.2g 732kcal/29.3g/2.7g 757kcal/29.9g/2.7g
21 海の日 浅漬け レバーと ニラの スタミナ揚げ ごはん 具だくさん 汁 675kcal/27.3g/2.2g 806kcal/32.1g/2.7g 831kcal/32.7g/2.7g	22 もやしの ナムル ヤンニョム チキン キムチ チャーハン 春雨 スープ 666kcal/28.9g/3.0g 773kcal/33.2g/3.2g 798kcal/33.8g/3.2g	23 【片貝中2年A組リクエスト】 豆乳 バナナコッタ のりず和え 夏野菜カレー (なす入り) (麦ごはん) 658kcal/21.6g/1.9g 779kcal/25.0g/2.5g 804kcal/25.6g/2.5g	24 水分 補給 忘れずに！	25
8月				
がつ かないかいちゅうねん ぐみ 7月は片貝中2年A組の リクエストメニューが 登場します！ リクエストのテーマは 「暑さに負けないメ ニュー」です。食欲の落 ちるこの時期でも、食欲 が出てくるメニューを考 えてくれました！	26 カラフル サラダ 豆腐 ハンバーグ ごはん もやしの コンソメ スープ 818kcal/31.7g/2.6g	27 さくらんぼ ゼリー 豚キムチ丼 (麦ごはん) トック スープ 789kcal/30.2g/2.3g	28 ひじきの マリネ ガーリックトースト 肉団子の トマト煮 829kcal/27.8g/3.5g	29 冷凍 パイ 海藻サラダ ハヤシライス (ごはん) 673kcal/20.6g/2.7g 800kcal/23.9g/3.1g 825kcal/24.5g/3.1g

7.8 月の食品表



きゅう こんだて しょくざい へんこう
急な献立・食材の変更もあります。
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1 群（肉、魚、卵、豆等）	2 群（乳、海藻、小魚等）	3 群（緑黄色野菜）	4 群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5 群（穀類、いも類、砂糖等）	6 群（あぶら）
1	火	豚肉、鶏肉、豆腐、納豆、みそ	牛乳、のり、もずく	人参、ピーマン、チンゲン菜、野沢菜	玉ねぎ、にんにく、しょうが、たくあん、キャベツ、きゅうり、もやし、えのき	米、砂糖	油、ごま油
2	水	鶏肉、ハム、生揚げ、豚肉	牛乳	人参、小松菜	ごぼう、とうもろこし、玉ねぎ、枝豆、きゅうり、キャベツ、しょうが、えのき、こんにゃく	米、じゃがいも、春雨、かたくり粉、砂糖	油、ごま油 ノイック マヨネーズ
3	木	さば、打ち豆、竹輪、豚肉、生揚げ、みそ	牛乳、ひじき	人参、かぼちゃ、いんげん、キヌサヤ	玉ねぎ、ズッキーニ、とうもろこし、もやし、ねぎ、ごぼう、こんにゃく	米、砂糖	油
4	金	豚肉、かまぼこ、豆腐、油揚げ	牛乳、寒天	人参、小松菜、ピーマン	玉ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、白菜キムチ、とうもろこし、ねぎ、えのき	米、春雨、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
7	月	ハンバーグ、豚肉、かまぼこ	牛乳	人参、オクラ、ピーマン、トマト、バジル	玉ねぎ、ズッキーニ、セロリー、にんにく、ごぼう、たけのこ、えのき	米、春雨、クレープ	オリーブ油
8	火	赤魚、大豆、鶏肉、かつお節、豚肉、みそ	牛乳	人参、チンゲン菜	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、もやし、とうもろこし、メンマ、えのき	米、スパゲッティ、じゃがいも	油、ごま油、 ノイック マヨネーズ
9	水	卵、鶏肉、さつま揚げ、豚肉、生揚げ	牛乳、わかめ、ひじき	人参、いんげん	もやし、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、きくらげ、にんにく、しょうが、ごぼう、こんにゃく	米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
10	木	メンチカツ、ハム、ウインナー	牛乳	人参、小松菜、トマト	もやし、玉ねぎ、キャベツ	米粉パン、マカロニ、砂糖、 メープルシロップ	油、オリーブ油
11	金	大豆、みそ、ツナ、かつお節、豚肉、生揚げ	牛乳	人参、小松菜	ごぼう、キャベツ、もやし、とうもろこし、玉ねぎ、枝豆、こんにゃく	米、じゃがいも、砂糖	ごま、油、 マーガリン（乳なし）
14	月	豚肉、みそ、豆腐、かまぼこ、豆乳	牛乳	人参、小松菜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	玉ねぎ、もやし、にんにく、しょうが、きくらげ、エリンギ、ねぎ、えのき、なめこ	米、蒸しパンミックス、かたくり粉、砂糖	ごま油
15	火	ホキ、油揚げ、鶏肉、かぐら南蛮みそ	牛乳、塩昆布	人参、赤ピーマン、小松菜	キャベツ、もやし、きゅうり、大根、ねぎ、えのき、にんにく	米、うどん	ごま油、 ノイック マヨネーズ
16	水	シュウマイ、豚肉、豆腐、なると	牛乳、わかめ	人参、チンゲン菜	たけのこ、もやし、にんにく、しょうが、白菜キムチ、玉ねぎ、えのき	米、春雨、砂糖	ごま、ごま油
17	木	豚肉、大豆、ハム	牛乳、チーズ	人参、黄ピーマン、トマト	玉ねぎ、ズッキーニ、セロリー、にんにく、しょうが、マッシュルーム、きゅうり、もやし、切干大根	ソフトめん、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
18	金	鶏肉、油揚げ、生揚げ、さば	牛乳、塩昆布、青のり	人参、小松菜	ごぼう、もやし、大根、ねぎ、えのき	米、砂糖	油、ごま油、 ノイック マヨネーズ
22	火	豚肉、鶏肉、生揚げ、大豆、みそ	牛乳、塩昆布	人参、小松菜、ニラ、赤ピーマン	もやし、玉ねぎ、えのき、キャベツ、きゅうり、たくあん、にんにく、しょうが	米、米粉、じゃがいも、砂糖	油
23	水	豚肉、鶏肉、ハム、ベーコン、みそ	牛乳	人参	玉ねぎ、ねぎ、きくらげ、えのき、もやし、きゅうり、とうもろこし、にんにく、白菜キムチ	米、マロニー、砂糖	ごま油
24	木	豚肉、大豆、ツナ	牛乳、のり	人参、かぼちゃ、トマト、小松菜	なす、ズッキーニ、玉ねぎ、枝豆、にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、レモン	米、豆乳パンナコッタ、砂糖	油
8/26	火	豚肉、豆腐、ハム、ベーコン、油揚げ	牛乳、チーズ、ひじき	人参、ブロッコリー、赤ピーマン、小松菜	もやし、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米、じゃがいも、パン粉、砂糖	油
8/27	水	豚肉、豆腐、油揚げ	牛乳、寒天	人参、小松菜	玉ねぎ、キャベツ、白菜キムチ、にんにく、しょうが、枝豆、もやし、えのき	米、トック、ゼリー、砂糖	ごま油
8/28	木	肉団子、生揚げ、ツナ	牛乳、ひじき	人参、ブロッコリー、トマト、パセリ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン、玉ねぎ、にんにく	食パン、じゃがいも、砂糖	マーガリン（乳なし）、 ノイック マヨネーズ、 油、オリーブ油
8/29	金	豚肉、ツナ	牛乳、海藻ミックス	人参、グリーンピース、トマト	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム、パイナップル	米、じゃがいも、砂糖	油、ごま油