

7月8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！**



湿度の^{しつど}高い、暑い^{あつ}日が続いて^{つづ}います。疲れ^{つか}れがとれない、食欲^{しょくよく}がわからないなど夏^{なつ}ばてぎみの人は^{ひと}いませんか。夏^{なつ}ばてを防^はぐためには、規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}と栄養^{えいよう}バランスのとれた食事^{しょくじ}をすることが基本^{きほん}となります。早寝^{はやね}・早起^{はやお}きをして、しっかり朝^{あさ}ごはんを^た食べ、これからますます暑^{あつ}くなる夏^{なつ}を元^{げん}気に過^すごしましょう。

暑い夏を乗り切るぞ！夏の食事ポイント

蒸^むし暑い日が続くと睡眠^{あつ}不足^ひになりやすくなります。また冷^{ひや}たいものや水分^{すいぶん}を多く取りがちになるので胃腸^{いちょう}のはたらきが弱^{よわ}まり、そのままでは食欲^{しょくよく}も衰^{おとろ}えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事^{しょくじ}作りでちょっと工夫^{くふう}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！



夏^{なつ}はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜^{なつやさい}がたくさん出回ります。夏野菜^{なつやさい}には水分^{すいぶん}がたっぷりなので「食べる水分補給^{た する すいぶん ほきゅう}」ができます。同じく夏^{なつ}に美味しいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜^{かうみ やさい}を刻^{きざ}んだものを添^そえたり、かくし味^{あじ}に使^{つか}って味^{あじ}にアクセントをつけます。

レモンの酸味を利用！



焼き魚^{や ぎや}やてんぷらのつけ汁^{じる}、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁^{しぼり じる}をかけます。さわやかな香^{かお}りと酸味^{さんみ}が食欲^{しょくよく}をそそります。

カレーマジックでもりもり！



野菜^{やさい}いためなどいつもの料理^{りょうり}もカレー粉^このひとつりで華麗^{かれい}に大変身^{だいへんしん}します！にんにくやしょうがも炒^かめ物の風味^{ふうみ}を増^ましてくれます。

月	火	水	木	金
10月 ※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1/ - /たんぱく質/食塩相当量 中：1杯1/ - /たんぱく質/食塩相当量 高：1杯1/ - /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 880kcal/35.5g/2.5g未満	1 東中2年、片貝中3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 東中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 支援中学部部分欠食 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☆ お昼さま 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 ビーマン メンチ メープル シロップ 米粉コッパン 653kcal/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 抹茶豆乳煮レバン 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 食品細菌検査 東中3年、支援小学部部分欠食× 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 チャブチェ (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 支援高等部部分欠食 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 【おちやっかわくわくメニュー】 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 パンナコッタ 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 谷中全× カレー おひたし イワシの かば焼き 茶めし (セルフ かば焼き丼) 根菜の ごま汁 835kcal/32.8g/2.8g	25 谷中、東中、千田中、支援全× 冷凍 パン 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。食欲の増 えるこの時期でも、食欲 が出てくるメニューを考 えてくれました！	26 谷中、千田中、片貝中、支援全× 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 千田中、片貝中、支援全× 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 千田中、支援全× ひじきの マリネ 肉団子の トマト煮 ガーリックトースト 829kcal/27.8g/3.5g	29 千田中、支援全× ひじきの マリネ 肉団子の トマト煮 ガーリックトースト 829kcal/27.8g/3.5g

1.8

月

の

食

品

表



きゅうこんだてしよくざいへんこう

急な献立・食材の変更もあります。

りようしょう

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
25	金	いわし、竹輪、かつお節、豚肉、生揚げ、みそ	牛乳、青のり	人参、小松菜	もやし、糸うり、ねぎ、ごぼう、えのき、こんにゃく	米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油、ごま
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