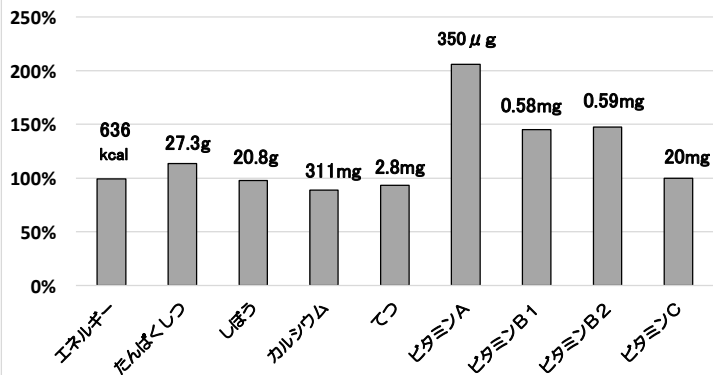


令和7年7月こんだて表

阪南市教育委員会 阪南市学校給食会

7月平均摂取量

月平均栄養摂取量（中学年を100とする）



一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

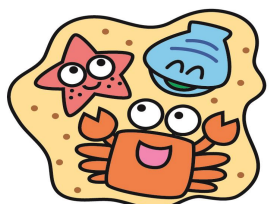


お家からスプーンを持って来ましょう。



七夕とは年に一度7月7日に、織姫と彦星が天の川を渡って出会う日の事です。笹の葉に華やかな飾り付けをしたり、短冊に願い事を書いたり、日本の伝統的な行事です。

7月7日の給食には七夕にちなんだ献立が登場します！お楽しみに♡



こんだて表 1日 火		
ぎゅうにゅう ごはん ミネストローネ ハンバーグ おんやさいのサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	650
パン	55	
・ミネストローネ		
鶏肉	20	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	たんぱく質
人参	20	
じゃがいも	10	
パセリ	0.5	
トマト水煮	15	
トマトケチャップ	7	26.8
鶏ガラスープ	2	
コンソメの素	1.1	
白ワイン	0.5	
塩	0.4	
こしょう	0.01	脂質
・ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
濃口しょうゆ	3	
みりん	3	
砂糖	1.5	24.5
酒	1.5	
でん粉	0.8	
・温野菜のサラダ		
さつま芋	20	
かぼちゃ	15	
マヨネーズ風ドレッシング	5	

こんだて表 2日 水		
ぎゅうにゅう ごはん(げんりょう) カレーうどん ひじきのこもくに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	625
ご飯	70	
・カレーうどん		
冷凍うどん	60	
牛肉	20	
油あげ	5	たんぱく質
玉ねぎ	30	
人参	15	
青ねぎ	5	
カレールウ	13	
濃口しょうゆ	4	23.5
削り節	3	
みりん	1	
だし昆布	0.5	
・ひじきの五目煮		
芽ひじき	1.5	脂質
水煮大豆	7	
油あげ	3	
突きこんにやく	3	
人参	5	
さやいんげん	3	15.3
濃口しょうゆ	2.8	
砂糖	1.8	
削り節	1	
菜種油	0.5	

こんだて表 3日 木		
ぎゅうにゅう パン オニオンスープ ポテトピザ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	570
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	
オニオンソテー	20	
玉ねぎ	40	たんぱく質
人参	10	
パセリ	0.8	
鶏ガラスープ	2	
白ワイン	0.3	
塩	0.8	25.8
こしょう	0.04	
菜種油	1	
・ポテトピザ		
ベーコン	10	
じゃがいも	30	脂質
玉ねぎ	10	
ピーマン	3	
チーズ	20	
ピザソース	3.5	
菜種油	0.5	23

こんだて表 4日 金		
ぎゅうにゅう ごはん けんちん汁 さばのしおやき だいこんおろし あじつけのり		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	617
ご飯	80	
・けんちん汁		
冷凍豆腐	20	
油あげ	5	
板こんにやく	10	たんぱく質
大根	20	
人参	10	
青ねぎ	7	
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	27.5
酒	1	
みりん	0.5	
塩	0.1	
菜種油	0.5	
・鯖の塩焼き	1個	脂質
サバ切身	50	
塩	0.3	
菜種油	0.5	
・大根おろし		
大根	25	19.6
淡口しょうゆ	1	
・味付けのり	1個	
味付けのり	2	

こんだて表 7日 月		
ぎゅうにゅう ごはん とうがんのスープ あじのなんばんづけ たなばたゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	647
ご飯	80	
・冬瓜のスープ		
冬瓜	30	
鶏肉	15	
冷凍豆腐	15	たんぱく質
チンゲンサイ	20	
もやし	10	
人参	10	
しょうが	0.5	
淡口しょうゆ	5	26.5
鶏ガラスープ	2	
でん粉	1	
・あじの南蛮漬け	1個	
あじ切身	50	
玉ねぎ	10	脂質
人参	2	
ピーマン	2	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	3	
米酢	2	15.3
でん粉	5	
菜種油	3	
・七夕ゼリー	1個	
七夕ゼリー	40	

こんだて表 8日 火		
ぎゅうにゅう パン ポトフ とりにくのてりに いちごジャム		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	604
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	20	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	30	たんぱく質
キャベツ	20	
人参	15	
パセリ	0.1	
鶏ガラスープ	1	
コンソメの素	0.5	29.7
濃口しょうゆ	0.2	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
菜種油	0.1	
・鶏肉の照り煮		脂質
鶏肉	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2	
みりん	1.8	
砂糖	1.7	22.2
酒	1.5	
でん粉	0.25	
・いちごジャム	1個	
いちごジャム	10	

こんだて表 9日 水		
ぎゅうにゅう ごはん さわにわん トリニータどん		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	671
ご飯	80	
・沢煮鰻		
豚肉	10	
大根	15	
人参	10	たんぱく質
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	
みりん	0.5	25.6
鶏肉	10	
にんにく	0.3	
しょうが	0.2	
でん粉	8	
濃口しょうゆ	4.8	脂質
砂糖	3.2	
酒	2	
みりん	0.6	
ごま油	0.6	
コチュジャン	0.6	22.2
トウバンジャン	0.05	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
菜種油	4	

こんだて表 10日 木		
ぎゅうにゅう こくとうパン ミートポテト ベーコンエッグ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	626
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・ミートポテト		
合い挽き肉	36	
じゃがいも	36	たんぱく質
玉ねぎ	36	
人参	12	
グリーンピース	6	
マッシュルーム	6	
トマトケチャップ	12	30.2
ウスターソース	2.4	
コンソメの素	0.84	
菜種油	1	
・ベーコンエッグ		
ベーコン	20	脂質
鶏卵	30	
玉ねぎ	10	
パセリ	0.4	
塩	0.05	
こしょう	0.01	23
菜種油	1	

こんだて表 11日 金		
ぎゅうにゅう ごはん みそ汁 ぶたにくのしょうがやき ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	657
ご飯	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	30	
油あげ	3	
干しわかめ	0.5	たんぱく質
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	
赤味噌	7	28.1
白味噌	4	
削り節	4	
・豚肉のしょうが焼き	1個	
しょうが	50	
濃口しょうゆ	0.8	21
砂糖	3	
みりん	0.8	
酒	0.8	
菜種油	0.5	
・ポイルキャベツ		脂質
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

さんだて名 14日 月			さんだて名 15日 火			さんだて名 16日 水			さんだて名 17日 木		
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
ごはん			パン(げんりょう)			ごはん			パン		
ぶたじり			コーンラーメン			カレーライス			にくだんごのスープ		
いとこんきんびら			とりこんのたつたあげ			ぶたにくとキャベツのレモンしょうゆいため			しろみさかなのフライ		
ひじきのつくだに			かいそうサラダ			ふくじんづけ			ラタウイユ		
											
食品名	分量(g)	エネルギー	食品名	分量(g)	エネルギー	食品名	分量(g)	エネルギー	食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	576	牛乳	206	629	牛乳	206	708	牛乳	206	691
ごはん	80		パン	45		ごはん	80		パン	55	
・豚汁			・コーンラーメン			・カレーライス			・肉団子のスープ		
豚肉	20		冷凍中華めん	50		牛肉	30		ミートボール	35	
大根	20		焼き豚	15		じゃがいも	30		玉ねぎ	20	
人参	10	コーン	10	玉ねぎ	20	白菜	15	たんぱく質			
ささがきごぼう	10	玉ねぎ	10	人参	20	人参	10				
青ねぎ	5	もやし	10	グリーンピース	5	青ねぎ	5				
もやし	3	人参	5	しょうが	0.2	しいたけ	3				
しめじ	3	青ねぎ	5	にんにく	0.15	淡口しょうゆ	5				
削り節	3	しょうが	0.3	オニオンソテー	5	鶏ガラスープ	2	たんぱく質			
赤味噌	7	淡口しょうゆ	6.5	カレールウ	20	・白身魚のフライ	1個				
白味噌	4	豚骨スープ	2	トマトケチャップ	4	たら切身	50				
・糸こんにゃく		鶏ガラスープ	2	鶏ガラスープ	2	パン粉	10				
ベーコン	8	ごま油	0.5	濃口しょうゆ	1	小麦粉	3				
糸こんにゃく	30	塩	0.1	塩	0.12	塩	0.1	31.4			
人参	15	こしょう	0.01	こしょう	0.01	こしょう	0.02				
ピーマン	15	・鶏肉の竜田揚げ	1個	菜種油	0.5	菜種油	5				
みりん	4	鶏肉	50	・豚肉とキャベツのレモンしょうゆ炒め		・ラタウイユ					
濃口しょうゆ	3.8	しょうが	0.5	豚肉	30	ベーコン	5				
ごま油	0.8	にんにく	0.3	キャベツ	40	玉ねぎ	10	脂質			
砂糖	0.6	濃口しょうゆ	2	人参	5	長なす	8				
一味唐辛子	0.01	でん粉	4	レモン果汁	2	ズッキーニ	8				
・ひじきの佃煮		酒	0.5	濃口しょうゆ	3	にんにく	0.01				
ひじきの佃煮	8	菜種油	3	塩	0.1	トマト水煮	10				
		・海藻サラダ		こしょう	0.01	トマトケチャップ	1.8	25.1			
		海藻ミックス	0.7	菜種油	0.5	白ワイン	0.3				
		キャベツ	20	・福神漬		砂糖	0.2				
		人参	5	福神漬	8	塩	0.1				
		和風ドレッシング	5			こしょう	0.01				



※都合により献立や材料が変更になる場合がありますのでご了承ください。

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

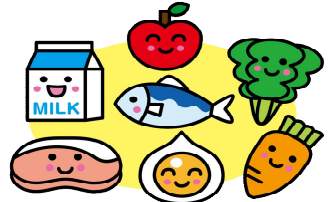
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆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。

甘くないもの、
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。

