令和７年度

給食回数14回

７月　献　立　表

佐野市立南部学校給食センター

日	曜	献立名		主な材料 体をつくるもとになる 魚・肉・卵 豆・豆製品（主にたんぱく質）	牛乳・小魚 海藻（主にｶﾙｼｳﾑ）	体の調子を整えるもとになる 緑黄色野菜（主にｶﾛﾃﾝ）	その他の野菜・果物（主にﾋﾞﾀﾐﾝC）	エネルギーのもとになる 穀類・いも類 砂糖（主に炭水化物）	油脂（主に脂肪）	中学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
										830	33.0	23.0
1	火	ごはん　さわらの照りマヨ焼き ひじきの五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳	さわら　豚肉 大豆　ちくわ 油揚げ　豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ　たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油	801	34.2	22.1
2	水	◆日本味めぐり～熊本県～◆ コッペパン　いちごジャム とり肉のトマトソースかけ グリーンサラダ　タイピーエン	牛乳	とり肉　豚肉 かまぼこ えび	牛乳	トマト缶 アスパラガス ブロッコリー にんじん	たまねぎ　きゅうり とうもろこし　きくらげ キャベツ　ねぎ	パン いちごジャム はるさめ	油 ドレッシング ごま油	791	37.6	25.5
3	木	もち麦ごはん　夏野菜カレー 海そうサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	豚肉	牛乳　わかめ とさかのり ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	たまねぎ　なす ズッキーニ　キャベツ きゅうり	大麦　ごはん	油 ドレッシング ごま	814	23.3	20.9
4	金	ダイスチースパン　スクランブルエッグ 野菜スープ サイダーゼリーよせ	牛乳	卵 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	とうもろこし　たまねぎ しめじ　キャベツ レモン果汁　みかん缶 パイン缶	パン さとう じゃがいも	バター 油	767	29.4	26.7
7	月	わかめごはん　星のコロッケ（小袋ソース） 切干し大根の煮もの　おりひめスープ 七夕デザート （みかんとぶどうとレモンのゼリー）	牛乳	とり肉 豚肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　切干しだいこん キャベツ　みかん果汁 ぶどう果汁　レモン果汁	ごはん じゃがいも パン粉　さとう はるさめ	油	833	22.6	20.9
8	火	ごはん　さばのみぞれ煮 キャベツの塩昆布あえ 肉団子とほうれん草のみそ汁	牛乳	さば とり肉 豚肉	牛乳 昆布	ほうれんそう にんじん	だいこん　キャベツ きゅうり　たまねぎ えのきたけ	ごはん	ごま油	751	27.6	21.9
9	水	バーガーパン　照焼きハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ　(中)チーズ	牛乳	とり肉 豚肉	牛乳 生クリーム (中)チーズ	にんじん	たまねぎ　きゅうり キャベツ　とうもろこし	パン さとう でん粉	ドレッシング バター	827	32.9	32.1
10	木	ごはん　じゃがいものそぼろ煮 きゅうりともやしのサラダ 冷ややっこ（小袋しょうゆ）	牛乳	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ　グリンピース もやし　きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	794	26.1	16.5
11	金	ミニ米粉パン　なすのペンネミートソース (中)オムレツ 枝豆のマリネ　ジョア（プレーン）	牛乳	豚肉 (中)卵	牛乳 ジョア	にんじん	なす　たまねぎ グリンピース　えだまめ きゅうり　キャベツ	米粉　パン ペンネ	油 ドレッシング	876	38.1	28.3
14	月	ごはん　具だくさんマーボー豆腐 えびしゅうまい（２個） コロコロきゅうり	牛乳	豆腐　豚肉 えび　たら	牛乳	にんじん	ねぎ　たけのこ しいたけ　たまねぎ きゅうり	ごはん　さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油	810	30.2	23.4
15	火	ごはん　佐野黒から揚げ 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳	とり肉　豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう　たまねぎ ねぎ	ごはん でん粉 さとう	油	854	30.2	25.3
16	水	ココアコッペパン　あじの香草焼き ブロッコリーとコーンのサラダ トマトと卵のスープ	牛乳	あじ ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー とうもろこし　たまねぎ	ココア　パン	ドレッシング ごま	776	36.1	27.2
17	木	ごはん　豚キムチ炒め ぎょうざスープ 冷凍みかん	牛乳	豚肉 とり肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし　はくさい たまねぎ　りんご キャベツ　ねぎ　みかん	ごはん 小麦粉	油 ごま油	795	28.5	20.5
18	金	ミニ黒コッペパン　カレーうどん ちくわのいそべ揚げ（小１本/中２本） こんにゃくサラダ　レモンゼリー	牛乳	とり肉 なると ちくわ	牛乳 青のり	にんじん	ねぎ　たまねぎ キャベツ　きゅうり レモン果汁	黒ざとう　パン うどん 小麦粉	油 ドレッシング ごま	792	29.2	21.7

※献立は都合により変更になることがあります。
※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
※6月分の給食費口座振替日は7月8日、7月分は8月8日です。
　未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
　また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
　こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
7月2日（水）熊本県です。

暑い夏も元気に乗りきりましょう！

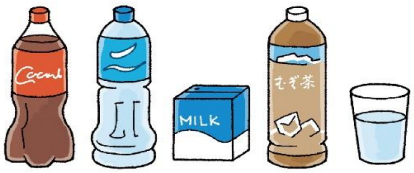
だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

のどがかわく前に　水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



本格的な暑さの前に　暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。