



# 7月給食だより



2025年

雲南市加茂給食センター



| 月曜日                                                                    |  | 火曜日                                                                |  | 水曜日                                                               |  | 木曜日                                                 |  | 金曜日                                                                            |  |
|------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7<br>七夕献立<br>わかめごはん 牛乳<br>星形ハンバーグのトマトソース<br>ひじきのマリネ<br>七夕すまし汁<br>七夕ゼリー |  | 1<br>むぎごはん 牛乳<br>ネバネバ肉みそごはんの具<br>枝豆サラダ<br>油揚げとえのきのみそ汁              |  | 2<br>むぎごはん 牛乳<br>さわらのごまだれかけ<br>ちりめん入りおひたし<br>じゃがいものみそ汁            |  | 3<br>むぎごはん 牛乳<br>鶏肉のカレーマヨ焼き<br>プチッと玄米サラダ<br>コンソメスープ |  | 4<br>むぎごはん 牛乳<br>ししゃもの香揚げ<br>ごまあえ<br>キムチ汁                                      |  |
| エネルギー (kcal)<br>幼 528 小 635 中 72                                       |  | エネルギー (kcal)<br>幼 516 小 643 中 825                                  |  | エネルギー (kcal)<br>幼 522 小 640 中 847                                 |  | エネルギー (kcal)<br>幼 515 小 644 中 874                   |  | エネルギー (kcal)<br>幼 488 小 614 中 811                                              |  |
| 14<br>ビビンバ 牛乳<br>むぎごはん<br>肉みそ、ナムル<br>ワカメスープ                            |  | 8<br>パン 牛乳<br>ポークウインナー<br>一食ケチャップソース<br>コールスローサラダ<br>カレーライスコンソメスープ |  | 9<br>むぎごはん 牛乳<br>豚肉と厚揚げのスタミナ炒め<br>青菜とコーンの和え物<br>とうふのすまし汁<br>冷凍みかん |  | 10<br>チャンポン麺<br>牛乳<br>米粉焼売(幼・小2 中3)<br>はるさめサラダ      |  | 11<br>雲南☆まいもんの日<br>むぎごはん 牛乳<br>あじの甘酢ソースかけ<br>きりばだいこん<br>切干大根のごまあえ<br>夏のカラフルみそ汁 |  |
| エネルギー (kcal)<br>幼 495 小 617 中 832                                      |  | エネルギー (kcal)<br>幼 554 小 605 中 852                                  |  | エネルギー (kcal)<br>幼 535 小 660 中 863                                 |  | エネルギー (kcal)<br>幼 535 小 648 中 843                   |  | エネルギー (kcal)<br>幼 508 小 632 中 881                                              |  |

## 夏休み中の食生活 意識したい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、朝ごはんを毎日食べましょう。

### 2 こまめに水分補給をする

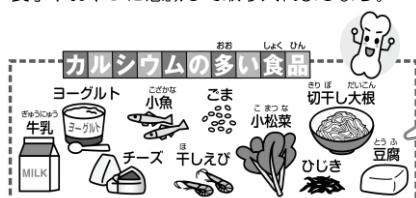
- コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に飲みましょう。
- 水分補給には、水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

### 3 おやつのとりに方に気をつける

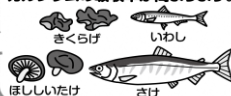
- おやつを食べるときは、時間を決めて食べましょう。
- おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養を補う食べ物がおすすです。

### 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。



## 今月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番！暑い日が続いていますね。

暑い夏を元気に楽しく過ごせるように、いろいろな食べ物を食べましょう。

## 雲南☆まいもんの日

暑くても食べやすいように、旬のアジにさっぱりとした甘酢ソースをかけた「アジの甘酢ソースかけ」が登場します。また、「夏のカラフルみそ汁」には、生産者さんが作られた新鮮な夏野菜をたくさん取り入れますよ。しっかり食べて、暑さに負けない強い体をつくりましょう！

## 簡単給食レシピ ～夏休みに作ってみませんか？～

### 「ビビンバ(4人分)」

- 【肉みそ材料】
- 豚ミンチ・・・200g
  - おろしにんにく・・・少し
  - おろししょうが・・・少し
  - ごま油・・・少し
  - ◆さとう・・・小さじ1
  - ◆濃口しょうゆ・・・小さじ2
  - ◆みそ・・・大さじ1
  - ◆みりん・・・大さじ1
- 【作り方】
- ①フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて加熱する。
  - ②豚ミンチを入れて炒める。
  - ③調味料◆を加える。

- 【ナムル材料】
- ・もやし・・・1袋
  - ・きゅうり・・・1本
  - ・にんじん・・・1/4本
  - ◆塩・・・少し
  - ◆薄口醤油・・・小さじ2
  - ◆ごま油
- 【作り方】
- ①きゅうりと人参は千切りにする。
  - ②野菜を茹でて、◆で和える。

令和7年度 7月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市加茂学校給食センター

| 日         | 献立             | 赤（血や肉となるもの）       |            | 黄（力や体温となるもの）              |                | 緑（体の調子を整えるもの）  |                        |
|-----------|----------------|-------------------|------------|---------------------------|----------------|----------------|------------------------|
|           |                | 魚・肉・卵・豆・豆製品       | 牛乳・小魚・海藻   | 穀類・いも類・砂糖                 | 油脂             | 緑黄色野菜          | その他の野菜・果物              |
| 1<br>(火)  | むぎごはん          |                   |            | 米 麦                       |                |                |                        |
|           | ネバネバ肉みそごはんの具   | 豚肉 みそ トウバンジャン     |            | 三温糖                       | 油              | カラーピーマン        | にんにく 玉ねぎ オクラ           |
|           | 枝豆サラダ          | ツナフレーク            | 芽ひじき       | 三温糖                       | オリーブ油          |                | えだまめ きゅうり キャベツ         |
|           | 油揚げとえのきのみそ汁    | 油揚げ 豆腐 みそ         | 煮干しだし      |                           |                | 人参 ねぎ          | えのきたけ 玉ねぎ              |
| 2<br>(水)  | むぎごはん          |                   |            | 米 麦                       |                |                |                        |
|           | さわらのごまだれかけ     | さわら みそ            |            | 片栗粉 三温糖                   | 油 ごま           |                |                        |
|           | ちりめん入りおひたし     |                   | ちりめんじゃこ    |                           |                | ほうれん草 人参       | キャベツ                   |
|           | じゃがいものみそ汁      | 豆腐 みそ             | わかめ 煮干しだし  | じゃがいも                     |                | 人参             | 玉ねぎ                    |
| 3<br>(木)  | むぎごはん          |                   |            | 米 麦                       |                |                |                        |
|           | 鶏肉のカレーマヨ焼き     | 鶏肉                |            | カレー粉                      | ノンエッグマヨネーズ     |                |                        |
|           | プチッと玄米サラダ      | チキンハム 大豆          |            | ぶちっともち玄米 三温糖              | ごま 油           | アスパラ           | コーン キャベツ きゅうり          |
|           | コンソメスープ        | カットペーコン コンソメ      |            | じゃがいも                     |                | 人参 パセリ         | 玉ねぎ しめじ                |
| 4<br>(金)  | むぎごはん          |                   |            | 米 麦                       |                |                |                        |
|           | ししやもの香り揚げ      | ししやも              | 青のり        | カレー粉 片栗粉                  | 油              |                |                        |
|           | ごまあえ           |                   |            |                           | ごま             | ほうれん草 人参       | キャベツ                   |
|           | キムチ汁           | 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ      |            | じゃがいも                     | 油 ごま           | 人参 ねぎ          | 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜キムチ    |
| 7<br>(月)  | わかめごはん         |                   |            | 米 麦                       |                |                |                        |
|           | 星形ハンバーグのトマトソース | FM星型ハンバーグ         |            | トマトケチャップ 三温糖 中濃ソースAF 片栗粉  | 油              | トマト            | 玉ねぎ                    |
|           | ひじきのマリネ        | ツナフレーク            | 芽ひじき 星形チーズ | 三温糖                       | 油              | ブロッコリー         | キャベツ                   |
|           | 七タすまし汁         | 豆腐 なたと だしかつお      |            | ビーフン                      |                | 人参 ねぎ          | 玉ねぎ オクラ                |
|           | 七タゼリー          |                   |            | 七タゼリー                     |                |                |                        |
| 8<br>(火)  | パン             |                   |            | コッペパン                     |                |                |                        |
|           | ポークウインナー       | ポークウインナー          |            |                           |                |                |                        |
|           | 一食ケチャップソース     |                   |            | 一食ケチャップソース8g              |                |                |                        |
|           | コールスローサラダ      | ツナフレーク            |            | 三温糖                       | ノンエッグマヨネーズ     | アスパラ           | キャベツ きゅうり              |
|           | カレスパイスコーンスープ   | 鶏肉 コンソメ           |            | じゃがいも カレー粉                |                | 人参             | コーン 玉ねぎ しょうが にんにく      |
| 9<br>(水)  | むぎごはん          |                   |            | 米 麦                       |                |                |                        |
|           | 豚肉と厚揚げのｽﾀﾐﾅ炒め  | 豚肉 生揚げ みそ         |            | 三温糖                       | 油 ごま油          | ピーマン           | しょうが にんにく なす 玉ねぎ       |
|           | 青菜とコーンの和え物     | チキンささみ            |            | 三温糖                       | ごま油            | ほうれん草          | キャベツ コーン               |
|           | とうふのすまし汁       | 豆腐 だしかつお          | だしこんぶ      |                           |                | 人参 ねぎ          | 玉ねぎ しめじ                |
|           | 冷凍みかん          |                   |            |                           |                |                | 冷凍みかん                  |
| 10<br>(木) | 中華麺            |                   |            | 中華麺                       |                |                |                        |
|           | チャンポン麺の汁       | 豚肉 かまぼこ 豆乳 チキンスープ |            | オイスターソース（カキエキス） 清湯スープ 片栗粉 | ごま油            | 人参 チンゲン菜       | しょうが キャベツ きくらげ もやし コーン |
|           | 米粉焼売           | スクールランチ 米粉焼売      |            |                           |                |                |                        |
|           | はるさめサラダ        |                   |            | はるさめ 三温糖                  | ごま油            | 人参             | キャベツ きゅうり              |
| 11<br>(金) | むぎごはん          |                   |            | 米 麦                       |                |                |                        |
|           | あじの甘酢ソースかけ     | あじ トウバンジャン        |            | 片栗粉 三温糖                   | 油              | カラーピーマン        | にんにく                   |
|           | 切干大根のごまあえ      | チキンささみ            |            | 三温糖                       | ごま             | ほうれん草 人参       | 切干大根 キャベツ              |
|           | 夏のカラフルみそ汁      | たまご 豆腐 みそ         | 煮干しだし      |                           |                | トマト モロヘイヤ かぼちゃ | 玉ねぎ                    |
| 14<br>(月) | むぎごはん          |                   |            | 米 麦                       |                |                |                        |
|           | ビビンバの具(肉みそ)    | 豚肉 おから みそ トウバンジャン |            | 三温糖                       | 油              |                | 干し椎茸 にんにく しょうが         |
|           | ビビンバの具(ナムル)    |                   |            |                           | ごま油            | ほうれん草 人参       | もやし                    |
|           | ワカメスープ         | 鶏肉 豆腐 チキンスープ      | わかめ        | じゃがいも 中華スープ               | 油              | 人参             | 玉ねぎ                    |
| 15<br>(火) | むぎごはん          |                   |            | 米 麦                       |                |                |                        |
|           | アジフライ          | アジフライ             |            |                           | 油              |                |                        |
|           | ひじきの納豆あえ       | 納豆 かつおぶし みそ       | 芽ひじき       | 三温糖                       |                | ほうれん草 人参       | キャベツ                   |
|           | かぼちゃのみそ汁       |                   | わかめ 煮干しだし  |                           |                | かぼちゃ 人参 ねぎ     | 玉ねぎ                    |
| 16<br>(水) | むぎごはん          |                   |            | 米 麦                       |                |                |                        |
|           | とり肉の香味やき       | 鶏肉                |            |                           | ごま油 ごま         |                | にんにく とうがらし             |
|           | 切干大根ののりマヨあえ    | 糸かまぼこ             | もみのり       |                           | ごま ノンエッグマヨネーズ  | ほうれん草 人参       | 切干大根 キャベツ              |
|           | 豚汁             | 豚肉 豆腐 みそ          | 煮干しだし      | じゃがいも                     | 油              | 人参 ねぎ          | 玉ねぎ えのきたけ こんにゃく        |
| 17<br>(木) | むぎごはん          |                   |            | 米 麦                       |                |                |                        |
|           | 夏野菜カレー         | 豚肉                |            | ウスターソースAF カレールー           | 油              | かぼちゃ ピーマン 人参   | 玉ねぎ なす にんにく アップルソース    |
|           | お米とポテトのササミカツ   | お米とポテトのササミカツ      |            |                           | 油              |                |                        |
|           | こんにゃくサラダ       | 糸かまぼこ             | わかめ        |                           | ノンオイル青じそドレッシング | 小松菜 人参         | キャベツ こんにゃく             |