

学校給食予定献立表 7・8月分

【小 学 校】

令和7年度

八潮市教育委員会

日 曜	献 立 名				材 料 名			栄 養 量	ワンポイント アドバイス
	しゅしょく	牛乳	お か ず	スープ	ちやにくやほねになるもの 【あかのなかま】	からだのちょうしをとのえるもの 【みどりのなかま】	ねつやちからになるもの 【きいろのなかま】	エネルギー たんぱく質	
1 火	●スタミナ丼		えびかいせんぎょうざのせキャベツのうまに		ぎゅうにゅう・ぶたにく えびかいせんぎょうざ とりにく・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・しめじ・なす にら・ピーマン（あか・き）・きくらげ キャベツ・こまつな・コーン	こめ・じゃがいも かたくりこ・あぶら	662kcal 30.3g	いまがしゅん なす
2 水	ご は ん		ぶたつたのあまからだれ きざみこんぶのもの にんじんとほうれんそうのツナあえ	み そ 汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こんぶ とりにく・かまぼこ・ツナ とうふ・わかめ・みそ	にんじん・ほうれんそう キャベツ・しめじ・ねぎ	こめ・かたくりこ あぶら・さとう	658kcal 30.2g	こんぶとわかめ は、かいそうのな かまです。
3 木	ご は ん		とりにくのハニーマスタードやき ポイルウインナー コンソメやさいソテー	ミネスト ローネ	ぎゅうにゅう・とりにく ウインナー ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ピーマン（あか） こまつな・しめじ・にんじん コーン・トマトかん	こめ・さとう・かたくりこ あぶら・オリーブオイル じゃがいも	644kcal 27.2g	ミネストローネには、 やさいなどをいれてト マトあじにあげます。
4 金	ご は ん		いわしのかばやきふう あつやきたまご きりぼしだいこんのもの	サクサク れんこんの みそ汁	ぎゅうにゅう・いわしたつた あつやきたまご ぶたにく・みそ	きりぼしだいこん・にんじん えだまめ・れんこん・ごぼう ほうれんそう	こめ・あぶら・さとう かたくりこ	672kcal 24.7g	かみかみデー よくかんで、 たべよう
7 月	ツイストパン		ハンバーグのほしぞらあんかけ ほしポテト・ラタトゥーユ （ナタデココいりたなばたどうぜりー）	あま 天の川 スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	オクラ・たまねぎ・にんじん・ピーマン（みどり・あか） なす・ズッキーニ・えだまめ・トマトかん たけのこ・えのきたけ・コーン	ツイストパン・さとう・かたくりこ ほしポテト・あぶら・オリーブオイル ナタデココいりたなばたどうぜりー・はるさめ	709kcal 24.7g	たなばたこんだて
8 火	ご は ん		◆あじフライ つくねのあまから こまちゃんとおぶらあげのにびたし	み そ 汁	ぎゅうにゅう・あじフライ つくね・あぶらあげ とりにく・みそ	こまつな・たまねぎ にんじん・だいこん しいたけ	こめ・あぶら・さとう かたくりこ	651kcal 30.9g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんとおぶら あげのにびたしに やしおさんのこま つなをつかっていただきます。
9 水	ご は ん		ぶたにくのしょうがやき れんこんのはさみあげ やさしいため	み そ 汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく れんこんのはさみあげ ぎょくにソーセージ・とうふ・みそ	たまねぎ・キャベツ にんじん・ほうれんそう なす・オクラ・ねぎ	こめ・さとう あぶら	672kcal 30.9g	まいつき19にちは、 「しよくいくのひ」 わしよくこんだてです。 （こんがつは9かにとうじょうします。）
10 木	ご は ん		とりにくのからあげ カルネデパネーラ【よふふトマトあじにびたし】 パインかん	プッシューロ 【具ださんのスープ】	マスカットあじにゅうさんいんりょう とりにく・ぶたにく・ウインナー ベーコン・ミックスピーズ	たまねぎ・コーン・にんじん トマトかん・パインかん キャベツ	こめ・こむぎこ・あぶら じゃがいも・さとう さつまいも	635kcal 25.1g	せかいのりょうり ブラジル
11 金	●ごろごろチキンの マーボー豆腐丼		さっぱりやさいのちゅうかあえ		ぎゅうにゅう・とうふ とりにく・みそ ハム	にんじん・ねぎ・たまねぎ・キャベツ チンゲンさい・えのきたけ ピーマン（みどり）・きくらげ	こめ・さとう ごまあぶら かたくりこ・あぶら	648kcal 27.5g	ごろごろチキンのマーボー 豆腐どんには、とりにくが たくさんはいっています。
14 月	ちゃんぽん風		とりてん にしめ つけあげのしょうがに		ぎゅうにゅう・ぶたにく かまぼこ・とりにく さつまあげ	キャベツ・にんじん・コーン・ねぎ きくらげ・しいたけ・たけのこ ごぼう・さやいんげん	ちゅうかめん・かたくりこ こむぎこ・あぶら さといも・さとう	666kcal 30.6g	にほんのきょうどりょうり きゅうしゅうちほう
15 火	●ほうれん草入り ポークカレー		とりにくとやさいのわふうに		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム・とりにく	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう トマトかん・キャベツ・だいこん たけのこ・コーン・えだまめ	こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ あぶら・さとう	684kcal 25.6g	ほうれんそうには、めのけ んこうをたもつビタミンAが おおくふまれています。

8月からの学校給食予定献立表

8 /27	水	●夏野菜カレー	フルーツオンゼリー		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム	にんじん・たまねぎ・ズッキーニ・なす ピーマン（みどり）・かぼちゃ・コーン・えだまめ トマトかん・パインかん・みかんかん・ももかん	こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ あぶら・なしゼリー	705kcal 21.8g	わすれものを しないように きをつけましょう。
8 /28	木	ご は ん	とりにくのトマトソース フライドポテト ひじきののもの	こまちゃん ポタージュ	ぎゅうにゅう・とりにく ひじき・ちくわ なまクリーム	たまねぎ・トマトかん にんじん・えだまめ こまつなパウダー	こめ・さとう フライドポテト・あぶら マーガリン・ルウ	674kcal 24.0g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんポタ ージュにこまつなパ ウダーをつかって いただきます。
8 /29	金	ご は ん	◆えびかつ やさいのツナに こんさいきんぴら	とん 豚 汁	ぎゅうにゅう・えびかつ ツナ・ぶたにく みそ	キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう しいたけ・ごぼう・れんこん にんじん・だいこん	こめ・あぶら さとう・ごまあぶら じゃがいも	662kcal 25.8g	ソースは かけすぎないよう にしましょう。

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
渇きを感じにくいため、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
ないものを選びましょう。

◆甘いもの、
カフェインを
含まないもの

3 おやつとり方に気をつける

◆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。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、小魚、小松菜、切干大根、チーズ、キヌエビ、ひじき、豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が上がります。

きくらげ、いわし、あじ、ほしだい

食欲がないときは？

◆香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした
辛さで食欲を刺激してくれます。

こしょう、とうがらし、しょうが、にんにく、青じそ、みょうが

夏の疲れを回復するには？

◆睡眠をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取入れま
しょう。ビタミンB1はにんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」
と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

豚肉、玄米・胚芽米、めか漬、うなぎ、豆類

世界の料理【ブラジル】

7月10日は、ブラジルの料理が
登場します。カルネデパネーラは、
トマト味の肉じゃがのような料理で
す。カルネが肉、パネーラが鍋のこ
とをいい、鍋で肉を煮込む料理とし
て、種類も様々です。プッシューロ
は、野菜、肉、豆類などが入った具
だくさんのスープで、ブラジル南部
でよく食べられる家庭料理です。

日本の郷土料理【九州地方】

7月14日は、九州地方の郷土料理が
登場します。ちゃんぽんは、長崎県の郷
土料理です。給食では、スープの味を再
現し、麺は中華麺を使用して、ちゃんぽ
ん風として提供します。とり天は、大分
県の郷土料理です。煮しめは、宮崎県の
郷土料理です。つけあげのしょうが煮の
つけあげは、さつま揚げのことで、つ
けあげは、鹿児島県の郷土料理です。

平均摂取栄養量	667kcal 27.1g
基準栄養所要量	650kcal 21.1～32.5g

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
●が付く日はスプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きます。（ ）は別添品です。

給食費のお知らせ
給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日
に指定された金額を集金袋に入れて児童に持たせていた
だきますようお願いいたします。

七夕3択クイズ

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、誰とどれでしょう？

① 織姫と彦星 ② おりひめ ③ シンデレラ

Q2 星の願いをかなえてくれると信じられ、同じく願いはどれでしょう？

① 願いの玉 ② 願いの玉 ③ 願いの玉

Q3 七夕の料理によく使われる、ゆり口が星形になる野菜はどれでしょう？

① ピーマン ② オクラ ③ コーヤ

こたえ Q1=② Q2=③ Q3=②