

令和7年度 7月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
1 (火)	彩りごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜のごま酢和え じゃがもち汁		ポテト	のびな しそ にんじん	きゅうり だいこん かぶ	ごめ さとう	しょうゆ	しょうゆ さけ	587 Kcal 25.6 g 19.6 g 2.1 g	721 Kcal 30.9 g 22.9 g 2.8 g	いよいよ夏本番ですね。暑い日が続く と、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、暑い夏を元気に過ご しましょう。
2 (水)	【七夕給食】 ごはん 牛乳 ささみ梅しそフライ 納豆和え 天の川汁 七夕クレープ		ポテト			ごめ		しょうゆ	624 Kcal 22.0 g 20.0 g 2.1 g	767 Kcal 26.4 g 22.3 g 2.6 g	今日は少し早い七夕給食です。七夕は日 本の四季を彩る代表的な節句「五節句」 のひとつです。七夕飾りをつける世に は、みんなを病気やケガから守ってくれ る力があるとされています。七夕の7月 7日は晴れて、天の川を見ることができ るといいですね。
3 (木)	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 じゃがいも塩麹炒め 高野豆腐のみそ汁 チーズ(中学校のみ)		ポテト			ごめ		しょうゆ す さけ しおこうじ	573 Kcal 25.2 g 16.0 g 2.0 g	764 Kcal 33.7 g 21.3 g 2.8 g	いわしは、まいわし、かたくちいわし、 うるめいわしなどがあり、昔からよく食 べられています。いわしはたんぱく質や 脂質、カルシウム、カルシウムの吸収を 助けるビタミンDなどが豊富です。
4 (金)	ごはん 牛乳 大豆ミート入り鶏そぼろ キャベツのツナサラダ じゃがいも油揚げのみそ汁		ポテト			ごめ		しょうゆ さけ す	576 Kcal 24.2 g 18.1 g 1.9 g	731 Kcal 29.4 g 21.4 g 2.5 g	夏野菜のひとつであるきゅうりは水分がと ても多い野菜なので、食べると水分補給に なります。生野菜として食べることが多い と思いますが、実は炒めたり揚げたりしても、 美味しく食べられます。
7 (月)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ こんにやくと野菜のごま煮 かきたま汁		ポテト			ごめ		しょうゆ しょうゆ さけ	592 Kcal 23.5 g 21.2 g 1.9 g	791 Kcal 29.6 g 27.7 g 2.6 g	みなさん、朝ごはんは毎日食べています か？元気に1日を過ごすためには、まず早 寝・早起きの習慣を身につけ、朝ごはん をしっかりと食べるようにしましょう。
8 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ピーマンのきんぴら えのきだけのみそ汁		ポテト			ごめ		しょうゆ さけ みりん しょうゆ	596 Kcal 25.0 g 23.4 g 1.6 g	758 Kcal 30.4 g 27.8 g 2.2 g	ピーマンは唐辛子を品種改良して大型化し、 辛味を抜いたものです。生のままだと苦みが ありますが、加熱すると苦みが少なくなりま す。パーベキューで丸ごと焼くのもおすすめ です。
9 (水)	【かみかみ給食】 ごはん 牛乳 揚げ餃子の甘酢あんかけ ひじきの中華和え 五目スープ ミニフィッシュ		ポテト			ごめ		しょうゆ す しょうゆ しょうゆ スーフーストック	600 Kcal 22.3 g 19.8 g 1.7 g	803 Kcal 27.6 g 26.8 g 2.2 g	今日のかみかみ給食です。今日は噛み えのある豆もやしやたけのこ、かたくち いわしなどを取り入れました。よく噛ん で食べると、満腹中枢に刺激がいて、 少ない量でも満足感が得られ、食べ過ぎ 防止につながります。
10 (木)	ごはん 牛乳 元気もりもりの納豆ふりかけ だし巻き玉子 肉じゃが なすと油麩のみそ汁		ポテト			ごめ		しょうゆ しょうゆ みりん す しょうゆ	589 Kcal 22.7 g 16.5 g 2.1 g	744 Kcal 27.3 g 19.0 g 2.7 g	7月10日は「納豆の日」ということで、フ リーズドライ納豆が入ったふりかけをつけ ました。フリーズドライ納豆は臭いが少な いので食べやすくなっています。納豆に含 まれるナットウキナーゼという酵素が、生 活習慣病予防に効果的です。
11 (金)	ごはん 牛乳 ますの南部焼き おからの炒り煮 チンゲンサイと生揚げのみそ汁 ミニトマト(2個)(中学校のみ)		ポテト			ごめ		しょうゆ さけ しょうゆ みりん	577 Kcal 27.1 g 16.9 g 1.9 g	737 Kcal 33.3 g 19.6 g 2.4 g	チンゲンサイはカルシウムや鉄が多い野 菜です。葉の下の部分は肉厚で、シャキ シャキとした歯ざわりが特徴です。汁物 や炒め物で食べることが多い野菜です。
14 (月)	【金ケ崎小学校 リクエスト献立】 ごはん 牛乳 まぜまぜチャーハンの具 かりほり和え わかめと卵のスープ 米粉のももタルト		ポテト			ごめ		しょうゆ みりん しょうゆ スーフーストック しょうゆ しょうゆ スーフーストック	638 Kcal 24.8 g 20.0 g 2.1 g	788 Kcal 30.5 g 23.0 g 2.6 g	今日は、金ケ崎小学校のリクエストメ ニューの中から、チャーハン、かりほり 和え、タルトを取り入れました。チャー ハンは自分でごはんとチャーハンの具を 混ぜてつくってくださいね。
15 (火)	ごはん 牛乳 たらのパン粉焼き 野菜と豆のサラダ 夏野菜たっぷり トマトマカロニスープ		ポテト			ごめ		しょうゆ す しょうゆ コンソメ しょうゆ	582 Kcal 23.4 g 18.3 g 1.7 g	739 Kcal 28.1 g 21.4 g 2.1 g	「夏野菜たっぷりトマトマカロニスープ」は、 昨年度の【もぐもぐキッチンレシビコンテス ト】で入賞した金ケ崎小学校6年生の児童が考えた ものです。今年度もレシビコンテストを行いま すので、ぜひ応募してくださいね！

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米とめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

令和7年度 7月の学校給食献立表

金ケ崎町立学校給食センター



日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
16 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				ごめ			654 Kcal 19.4 g 27.4 g 1.8 g	-	モロヘイヤは緑黄色野菜で、ベータカロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしや和え物、汁物、炒め物などで食べられています。
	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ		パンこ さとう こむぎこ	あぶら	ウスターソース しお			
	キャベツの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお			
	モロヘイヤのみそ汁	とうふ みそ		にんじん モロヘイヤ	たまねぎ							
	ミニトマト(2個)			ミニトマト								
17 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				ごめ			609 Kcal 23.5 g 20.5 g 1.5 g	-	切り干し大根は大根を細く切って乾燥させたものです。乾燥させることで、カルシウムや鉄、ビタミンB1などが増えます。水で戻して煮物や炒め物、和え物などに使えます。
	コーン焼売	ぎょにく とうふ			とうもろこし たまねぎ		パンこ こむぎこ さとう		みりん			
	切り干し大根のピリ辛炒め	ぶたにく		ピーマン キムチ(にら)	きりほしたいこん もやし にんにく キムチ(ねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが)			ごまあぶら	しょうゆ さけ オイスターソース			
	鶏ごぼうスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ		じゃがいも	あぶら	しょうゆ こしょう			
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				ごめ					
18 (金)	さばのカレー塩やき	さば							カレーこ しお	602 Kcal 24.5 g 23.7 g 2.1 g	-	今日で1学期の給食は終了です。夏休み中は給食がないので成長期に必要なカルシウムが不足しがちです。休み中もカルシウムが多い牛乳や乳製品を食べるように心がけましょう。
	もやしとピーマンのそぼろ炒め	ぶたにく		ピーマン	しょうが もやし	さとう	あぶら	しょうゆ オイスターソース しょうがペースト				
	じゃがいもとキャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ		じゃがいも					
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				ごめ					

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

7月給食だより

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。

3 おやつのとりに方々をつける

◆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
- 牛乳
- 小魚
- チーズ
- ごま
- 小松菜
- 干しえび
- 切干し大根
- 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高まります。

親子試食会の感想

各小学校で親子試食会が行われており、その際にアンケートを記入していただきました。その中から、感想をいくつかご紹介いたします。

- ・ごちそうさまでした。美味しかったです。家の味付けが濃いのかなと思いました。
- ・野菜が多くて嬉しかったです。
- ・自分にとっては味付けは薄かったが、子どものためには丁度良いと思う。
- ・デザートが毎日あると嬉しいです。
- ・汁物のダシがきいていて、とても美味しかったです。
- ・大豆ミートそぼろがお肉みたいで美味しかったです。
- ・沢煮椀、初めは薄いなぁと感じましたが、食べていくとダシや野菜の旨味を感じ、とても美味しかったです。
- ・子どもは自宅では全く野菜を食べないのですが、のり酢和えも沢煮椀も残さず食べました。のり酢和えは私の分まで食べました。驚きました！
- ・のり酢和えがとても良かったです。野菜なのに完食していました。
- ・お米がすごく美味しかったです。

アンケートへのご協力、ありがとうございました。

給食レシピ紹介

『のり酢和え』

【材料】(4人分)

- キャベツ・・・160g
- こまつな・・・40g
- にんじん・・・20g
- ツナフレーク・・・20g
- 焼き海苔・・・全型1枚
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1
- 食酢・・・小さじ1と1/2

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、こまつなは2cm位、にんじんは千切りにする。
- ②焼き海苔は細かく切って(ちぎって)おく。
- ③野菜を茹でて水冷し、水気を切る。
- ④②とツナフレーク、調味料で和えてできあがり。

アンケートでレシピを教えてくださいと要望がありました。とても簡単ですが、海苔の風味とツナフレークで野菜が美味しく食べられます！