

令和7年 7月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名		赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	左数値 小学校 右数値 中学校
1 火	ごはん ちんじゃおろーすーどん 青椒肉絲丼	ワンタンスープ シュリンブサラダ	鶏若鶏肉ひき肉、 ガラスープ、豚モ モ(脂肪なし)、米 みそ(淡色辛み そ)、えび(冷凍)	牛乳	にんじ ん、こね ぎ、ビー マン	はくさい、しょうが、りよく とうもやし、だけのこ(水 煮)、黄ピーマン、にんにく、 キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白 米)、ワンタン、三 温糖、かたくり粉	米ぬか 油、オリ ブ油	625 813 kcal 26.3 31.6 g 16.4 19.7 g 2.0 2.4 g	
2 水	ドッグパン	チキンポトフ フランクフルト サニーレタスサラダ	鶏若鶏肉モモ(皮 なし)、ガラスー プ、フランクフル ト	牛乳	にんじ ん、こね ぎ、サニ ーレ タス	玉葱、キャベツ、きゅうり、赤 たまねぎ	コッペパン、じゃ がいも、三温糖	マヨ ネーズ (卵黄 型)	676 879 kcal 26.7 32.0 g 33.0 39.6 g 3.1 3.7 g	
3 木	ごはん サバのおろしポン酢	バラ肉の豚汁 昆布あえ	豚ばら(脂身付)、 米みそ(淡色辛み そ)、まさば	煮干し (いわ し)、塩昆 布、牛乳	にんじ ん	だいこん、ごぼう、ねぎ、レモ ン(果汁、生)、キャベツ、きゅ うり	水稲穀粒(精白 米)、こんにゃく、 三温糖	米ぬか 油	643 836 kcal 30.5 36.6 g 24.6 29.5 g 2.5 3.0 g	
4 金	ごはん 油淋鶏	フォーのスープ 海藻サラダ	鶏若鶏肉ひき肉、 ガラスープ、鶏若 鶏肉ムネ(皮なし)	海藻 ミックス 牛乳	にんじ ん、こね ぎ	はくさい、しょうが、にんにく に、ねぎ、だいこん、りよくと うもやし、きゅうり	水稲穀粒(精白 米)、フォー、かた くり粉、三温糖	米ぬか 油、ごま 油	631 820 kcal 29.5 35.4 g 18.9 22.7 g 2.2 2.6 g	
7 月	ごはん 五色の短冊サラダ	セタ汁 星空ゼリー	蒸しかまぼこ、厚 削り(かつお)、液 卵、鶏若鶏肉ひき 肉	アガー、 牛乳	にんじ ん、オク ラ、糸み つば	だいこん、だけのこ(水煮)、 えだまめ(冷凍)、きゅうり、 ぶどう(濃縮還元ジ ュース)	水稲穀粒(精白 米)、そうめん・ひ やむぎ(乾)、三温 糖、こんにゃく、上 白糖	米ぬか 油、ごま (いり)、 ごま油	729 948 kcal 31.2 37.4 g 22.7 27.2 g 2.9 3.5 g	
8 火	ごはん トビウオの蒲焼	大根の味噌汁 カリカリ梅あえ	油揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、とびう お	煮干し (いわ し)、牛乳	こまつ な、にん じん	だいこん、ねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、梅(塩 漬)	水稲穀粒(精白 米)、かたくり粉、 三温糖	米ぬか 油	636 827 kcal 30.4 36.5 g 19.0 22.8 g 2.8 3.4 g	
9 水	冷中華麺 カップ焼売	冷中華スープ 冷中華具材 ミニトマト	ガラスープ、豚ひ き肉、液卵、ロース ハム	牛乳	にんじ ん、ミニ トマト	玉葱、生しいたけ(菌床栽 培、生)、グリーンピース(冷 凍)、しょうが、りよくとうも やし、きゅうり	中華めん(生)、三 温糖、かたくり粉	ごま油、 米ぬか 油、ごま (いり)	724 941 kcal 33.5 40.2 g 27.2 32.6 g 3.3 4.0 g	
10 木	ごはん ハンバーグ豆乳ソース	なめこの味噌汁 納豆あえ	絹ごし豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、 牛ひき肉、豚ひき 肉、木綿豆腐、挽き わり納豆	カット わかめ、 煮干し (いわ し)、牛乳	糸みつ ば、ほう れんそ う、にん じん	なめこ、玉葱、レモン(果汁、 生)、りよくとうもやし、はく さい	水稲穀粒(精白 米)、パン粉(乾燥)、 上白糖	米ぬか 油、オリ ブ油	668 868 kcal 30.9 37.1 g 25.5 30.6 g 2.9 3.5 g	
11 金	ごはん サイコロステーキ	ABCスープ 温野菜サラダ	ショルダーベー コン、ガラスープ、 豚ロース(脂身付 き)	牛乳	にんじ ん、パセ リ、さや いんげ ん	玉葱、キャベツ、だいこん、レ モン(果汁、生)、とうもろこ し(冷凍)	水稲穀粒(精白 米)、マカロニ、三 温糖、じゃがいも	米ぬか 油	640 832 kcal 27.6 33.1 g 21.4 25.7 g 2.3 2.8 g	
14 月	ごはん アジフライタルソース	焼麩の味噌汁 キャベレモン	米みそ(淡色辛み そ)、まあじ	カット わかめ、 煮干し (いわ し)、牛乳	にんじ ん	はくさい、えのきたけ、ねぎ、 玉葱、きゅうり、セロリー、 キャベツ、レモン(果汁、生)	水稲穀粒(精白 米)、焼きふ(観世 ふ)、薄力粉、パン 粉(乾燥)、三温糖	米ぬか 油、マヨ ネーズ (卵黄 型)	687 893 kcal 29.7 35.6 g 26.0 31.2 g 2.8 3.4 g	
15 火	ごはん ラタトゥイユグラタン	ウインナーポトフ 揚げじゃこサラダ	ウインナー、ガラ スープ、豚ひき肉	プロセ スチー ズ、し らす干 し、牛 乳	こねぎ 、トマ ト、ビ ーマ ン、み ずな	キャベツ、玉葱、なす、ズッ キーニ、にんにく、だいこん	水稲穀粒(精白 米)、じゃがいも、 三温糖	米ぬか 油、オリ ブ油、ご ま油	638 829 kcal 21.3 25.6 g 20.2 24.2 g 2.6 3.1 g	
16 水	ひやし 冷しゃぶサラダ	冷うどん ピーチゼリー	厚削り(かつお)、 大豆(国産、乾)、豚 モモ(脂肪なし)	こんぶ (素干 し)、牛 乳	にんじ ん、糸み つば	玉葱、ごぼう、レタス、だいこ ん、きゅうり、レモン(果汁、 生)	うどん(生)、薄力 粉、三温糖、ももゼ リー	米ぬか 油、ごま 油	663 862 kcal 27.0 32.4 g 18.6 22.3 g 3.2 3.8 g	
17 木	ごはん 鶏の辛味噌焼	沢煮焼 もやしの磯香あえ	豚モモ(脂肪な し)、厚削り(かつ お)、鶏若鶏肉モモ (皮なし)、米みそ (淡色辛みそ)	きざみ のり、牛 乳	にんじ ん、糸み つば、チ ンゲン サイ	だいこん、ごぼう、しょうが、 にんにく、りよくとうもや し	水稲穀粒(精白 米)、三温糖	米ぬか 油、ごま 油	615 800 kcal 29.2 35.0 g 13.8 16.6 g 2.5 3.0 g	
18 金	ごはん 葛切サラダ	シーフードカレー フルーツサイダー	えび(冷凍)、いか (冷凍)、ほたてが い(貝柱)、ガラ スープ、ロースハ ム	牛乳	にんじ ん	玉葱、しょうが、にんにく、リ ンゴペースト、キャベツ、 きゅうり、もも(缶詰果肉)、 パイナップル(缶詰)、温州 蜜柑缶詰(果肉)	水稲穀粒(精白 米)、じゃがいも、 はちみつ、薄力粉、 くすきり、ワイン ゼリー	米ぬか 油、ごま 油	724 941 kcal 21.9 26.3 g 21.5 25.8 g 2.0 2.4 g	
22 火	ごはん タコライス	ソーキ汁 レタスカプレーゼ	豚ばら(脂身付)、 厚削り(かつお)、 豚ひき肉	こんぶ、 チーズ、 牛乳	にんじ ん、こね ぎ、トマ ト	だいこん、玉葱、しょうが、セ ロリー、にんにく、レタス	水稲穀粒(精白 米)、三温糖	米ぬか 油、オリ ブ油	701 911 kcal 29.2 35.0 g 29.0 34.8 g 2.7 3.2 g	

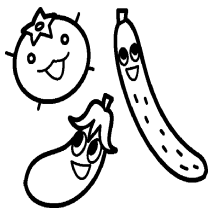
◎ 7(月)は、セタ特別献立です。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 2(水)～4(金)は、小学5年生が新居町交流のため欠食です。

※ 11(金)は、中学1年生が登山学習、中学3年生が計画休業のため欠食です。

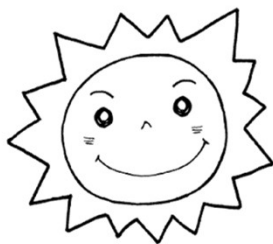




食育だより 7月号

日義小中学校
学校栄養職員
大沢 貴将

梅雨が明けると、空がまぶしく感じられる季節となって、いよいよ本格的な夏が始まります。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスの良い食事と規則正しい生活を続ける事が大切です。また、熱中症になりやすい季節でもあるので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



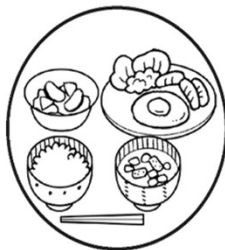
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

元気ポイント1

まずは早起き＆朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊＆朝ごはんめくでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事を^{きっこうでん}つかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にか会えなくなってしまったとのこと。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。