



7月よていこんだてひょう

7月目標 : ・暑さに負けない食事をしよう



日曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	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 熱や力のもとになる		栄養価		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小	中
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	油脂・種実			
1火	丸パン	○	ABCスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい エリンギ キャベツ きゅうり コーン	しょうが えのきたけ はくさい キャベツ もやし きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいももち さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	672 27.1 24.2 4.4	765 30.6 26.9 5.0
2水	ごはん	○	おじゃがもちスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしのナムル	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ もやし きゅうり	しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ もやし きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいももち さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	566 25.0 13.9 1.8	635 28.4 15.1 2.2
3木	ごはん	○	うすくず汁 飛び魚の竜田揚げ(小1個・中2個) 小松菜の和え物	とりにく みそ とびうお	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ なかなげ キャベツ もやし	たまねぎ えのきたけ なかなげ キャベツ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう はるさめ でんぶ	ひまわりあぶら ごま	645 22.7 13.0 1.7	796 28.5 14.1 1.9
4金	ごはん	○	夏野菜カレー くすきりのサラダ 中野市のプラム	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす スッキー コーン りんご キャベツ きゅうり プラム	たまねぎ えのきたけ なかなげ キャベツ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも くすきり さとう	ひまわりあぶら	646 18.5 18.0 2.0	723 20.2 19.9 2.3
7月	★七夕献立 ごはん	○	七夕そうめん汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(小1個・中2個) 米粉のお星さまサラダ デザート	とりにく なると かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん オクラ	たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ こんにやく てんぷら ごめこマカロニ デザート	ひまわりあぶら	613 22.1 13.7 1.9	694 25.9 14.8 2.5
8火	コッペパン	○	豆乳クリームスープ スパイシーチキン 水菜のサラダ	かまぼこ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん みずな チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しめじ レタス だいこん きゅうり	しめじ レタス だいこん	コッペパン ごめこ さとう	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	638 21.6 3.2	723 34.9 3.7
9水	ごはん	○	にら豚汁 厚揚げの肉みそがけ 海藻サラダ	ぶたにく とうふ みそ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	だいこん しょうが キャベツ きゅうり レタス	しょうが きゅうり	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも さとう でんぶ	ひまわりあぶら	649 28.9 21.5 2.4	734 32.7 24.3 3.0
10木	ごはん	○	吉野汁 鮭のちゃんちゃんだれ 五目きんぴら	ぶたにく みそ さつまあげ こおりとうふ さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	だいこん えのきたけ たまねぎ しょうが ごぼう	たまねぎ えのきたけ コーン ごぼう	こめ おおむぎ でんぶ さとう こんにやく	ひまわりあぶら	638 33.0 15.6 2.5	716 37.5 17.1 2.9
11金	★ひくシオ たすべじ献立 ごはん	○	ポトフ タコライスのみ(ミート) タコライスのみ(野菜)	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ にんにく エリンギ レタス	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ にんにく エリンギ レタス	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	624 25.2 20.5 2.5	703 28.2 22.9 2.8
14月	ごはん	○	わかめスープ プルコギ 冷凍みかん	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら あかパプリカ	たまねぎ はくさい なかなげ にんにく しめじ もやし みかん	たまねぎ はくさい なかなげ にんにく しめじ もやし みかん	こめ おおむぎ さとう	ひまわりあぶら ごま	582 23.2 15.4 1.8	641 25.7 16.8 2.2
15火	ナン	○	白菜とコーンのスープ 米粉のキーマカレー グリーンサラダ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ コーン にんにく レタス キャベツ きゅうり はくさい	エリンギ コーン にんにく キャベツ はくさい	ナン じゃがいも ごめこ	ひまわりあぶら	567 31.6 16.7 2.0	655 36.2 18.4 2.5
16水	ごはん	○	鶏肉とじゃがいもの煮物 いかの生姜焼き たくあん和え	とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ しょうが たくあん きゅうり キャベツ	たまねぎ だくだく きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	ひまわりあぶら ごま	591 31.1 12.3 2.6	664 35.3 13.1 2.9
17木	★食育の日献立 ごはん	○	冬瓜のそぼろ汁 にじますのみそだれがけ 大根サラダ	とりにく あぶらあげ にじます こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だくだく きゅうり	しょうが たまねぎ だくだく きゅうり	こめ おおむぎ でんぶ さとう	ひまわりあぶら	685 28.3 21.1 2.6	774 32.4 23.7 3.0
18金	ごはん	○	じゃがいもと小松菜のみそ汁 カラフル鶏そぼろ ゆかり和え	こおりとうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが コーン キャベツ きゅうり	たまねぎ えのきたけ コーン キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	563 25.0 14.0 1.8	629 28.2 15.1 2.1
22火	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ ソース焼きそば 枝豆サラダ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい もやし だいこん きゅうり えだまめ	はくさい もやし きゅうり	コッペパン じゃがいも おしむぎ ちゅうかめん さとう	ひまわりあぶら	671 29.5 21.2 3.0	765 33.2 23.4 3.5
23水	ごはん	○	かきたま汁 手作りチキンカツ のりごま和え	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ はくさい なかなげ もやし キャベツ	たまねぎ えのきたけ なかなげ もやし	こめ おおむぎ でんぶ こむぎ パンこ さとう	ひまわりあぶら ごま	631 29.8 17.5 1.9	713 34.6 19.3 2.3
24木	ごはん	○	春雨スープ 手作り肉しゅうまい 糸寒天のサラダ	とりにく なると ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい なかなげ しょうが キャベツ きゅうり	たまねぎ はくさい なかなげ しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ はるさめ でんぶ さとう しゅうまいのかわ	ひまわりあぶら	675 28.3 21.8 2.8	

※ ごはんは 大麦入りです。 ※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和7年度
7月号

(毎月19日は食育の日)

中野市 南部学校給食センター

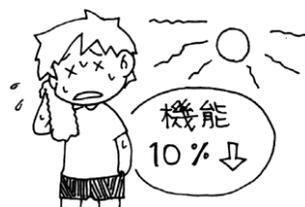
こんげつ
今月の
もくひょう
目標

暑さに負けない食事をしよう



暑さに負けないためにも規則正しい生活を!

夏は高温多湿なので、体の機能が約10%も低下します。
食欲も減退気味。
そこで、ポイント1~5を守るように心掛けましょう。



ポイント1

水分の補給は牛乳か麦茶で!
清涼飲料水は控えめに



ポイント2

十分な休養、適度な運動、
そして規則正しい食生活。
これが暑い夏をのりきるための条件です。



ポイント3

朝食は午前中のエネルギー源です。必ず食べましょう。
たんぱく質、ビタミン類も忘れずに



ポイント4

香辛料、酸味、盛り付けを工夫して食欲の増進を。
油を利用して、少量でも栄養の確保を。



ポイント5

野菜を多く取りましょう。
ピーマン、人参などの緑黄色野菜を多く食べるように心がけましょう。

ビタミンの仲間をじょうずにとりましょう

汗といっしょにビタミンの仲間が、からだの外へ出てしまいます。ビタミンの仲間が足りなくなると食欲もなくなり、疲れやすくなってしまいます。

ビタミンA



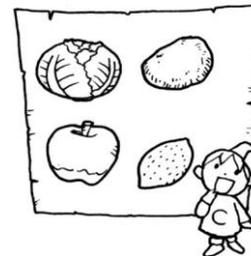
レバー、かぼちゃ、人参などに多く含まれています。油に溶けやすいので、油で炒めたり、揚げたりすると効果的です。

ビタミンB1



胚芽米、豚肉、レバー、豆類、ごまやナッツなどに多く含まれています。

ビタミンC



色のうすい野菜、じゃがいも、果物に含まれているので毎日食べましょう

給食の献立から

米粉のキーマカレー

いつものカレーに
新バージョン!

材料 5人分

サラダ油	小さじ1	トマトケチャップ	40g
豚ひき肉	200g	塩	ひとつまみ
にんにく	3g	米粉	小さじ1
玉ねぎ	1個と1/2個		
人参	1/2本	きのこやピーマン、コーンなどを加えてもいいですね	
カレー粉	小さじ1/2		
ナツメグ	少々		

- 1 にんにく、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- 2 サラダ油を温め、にんにくを入れ香りを出して、ひき肉を炒めたところに玉ねぎと人参を加えてさらによく炒める。
- 3 スパイスを入れ、トマトケチャップと塩で味を調える。
- 4 米粉を少しずつ入れて、とろみをつける。

野菜をみじん切りにしたミートソースやキーマカレーなどは、たくさん作ってアレンジができる料理です。
じゃがいもを足したい時には、フライドポテトにして添えるなど工夫するといつもの違った見栄えになりますよ。

