

小学校
2025年



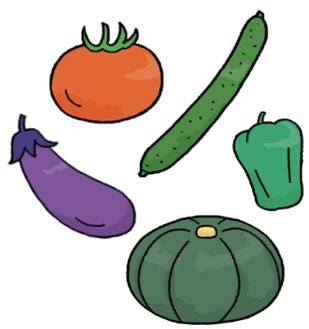
7月 献立予定表Bコース

泉小・仲津小・稗田小・椿市小・延永小

行橋市防災食育センター
ハート♡イート



Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001

日・曜	こんだて <small>*ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)</small>	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの		
1 火	しろごはん			こめ		今月の給食について いよいよ暑さも本格的 になり、夏本番ですね。 給食では、夏野菜を 使った料理や、夏バテ予 防に効果のある豚肉・大 豆製品などを使った料理 を取り入れています。 また、スパイスを使っ た料理や、人気メニュー など、暑い中でも食べや すい献立を心がけていま す。しっかり食べて暑さ に負けない体力をつけま しょう。 ●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、卵 ねぎ、えのきたけ  夏野菜を食べよう 夏が旬のトマトやピー マン、なす、かぼちゃな どには、夏にとりたいビ タミンや水分が多く含ま れています。 
	たなばたのすまし汁	とりにく うおそうめん	にんじん オクラ ほししいたけ えのきたけ		醤油 酒 塩 だし昆布 かつお節	
	ショーロンポー	ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう ラード ごまあぶら	酒 醤油 塩 オイスターソース こしょう	
	たかなのあぶらいため	しらすぼし	たかなづけ	さとう ごま ごまあぶら	醤油	
2 水	キャロットパン			パン		
	スパゲティナポリタン	ウインナー	にんじん ピーマン たまねぎ	スパゲティ オリーブオイル なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	
	ほしのコロッケ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ とうもろこしこ でんぷん なたねあぶら ラード	塩 こしょう	
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ コーン	さとう なたねあぶら	醤油 酢 塩	
3 木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ さとう	塩	
	ごもくじ	とりにく とうふ あぶらあげ	ねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ こんにゃく		かつお節 酒 塩 だし昆布 醤油	
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ なたねあぶら	塩	
	たなばたパインゼリー			ゼリー		
4 金	しろごはん(すくなめ)			こめ		
	さらうどん <small>長崎県の料理</small>	えび かまぼこ ぶたにく	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	でんぷん あげめん なたねあぶら ごまあぶら	中華スープ 塩 醤油 酒 こしょう	
	れんこん入りつくね	とりにく だいず	たまねぎ れんこん しょうが	でんぷん パンこ さとう なたねあぶら ラード	醤油 塩 酒	
	あじつけのり	のり		さとう	醤油 みりん 塩 いりこ あじ 昆布 かつお節 酒 酢	
7 月	こくとうしょくパン			パン		
	せんぎりやさいのスープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	スパイシーチキン	とりにく	にんにく	さとう ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ 塩 コンソメ カレー粉 こしょう	
	フレンチサラダ		にんじん きゅうり コーン	さとう なたねあぶら	酢 塩 こしょう	
8 火	しろごはん			こめ		
	かきたまじる	たまご	にんじん ほうれんそう えのきたけ	でんぷん	出し昆布 醤油 かつお節 塩	
	さばみぞれに	さば	だいこん	さとう でんぷん	醤油 酢 酒 だし昆布	
	こんぶふりかけ	かつおぶし こんぶ		さとう ごま	醤油 みりん	

郷土料理 7月は「長崎県」

「皿うどん」

長崎では、お祝い事の時や人が集まった時に、皿うどんを大皿から取り分けていただきます。皿うどんは、もともとちゃんぽんの汁を少なくアレンジして作られたものだそうです。豚肉、魚介類、野菜、それぞれのうまみが合わさったおいしさが人気のメニューです。給食の揚げ麺は、福岡県産の小麦粉(ラー麦)を使って作られたものです。



☆7月7日は七夕☆

- 七夕メニューいろいろ
 1日(火)「七夕のすまし汁」
 2日(水)「星のコロッケ」
 3日(木)「七夕パインゼリー」

☆「七夕のすまし汁」

七夕には、そうめんを食べる習慣があります。そこで、魚のすり身でできた魚そうめんと、切り口が星形になるオクラを入れたすまし汁を給食では七夕のすまし汁としています。さらに、星形に型抜きした人参も少し入れています。当たった人はラッキーなことがあるかも!?



日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの		
9 水	チャーハン	ハム	にんじん ねぎ たまねぎ	こめ むぎ なたねあぶら	中華スープ 醤油 塩	世界の料理 7月は 「ベトナム」  <p>「フォー」は、米から作られた平たい麺を使っています。ベトナムで「フォー・ガー」といわれる、鶏肉のフォーを味わってください。</p> <p>「揚げ春巻き」は、ベトナムでは、ライスペーパーを使います。生春巻きが有名ですが、揚げ春巻きもよく食べられています。給食では、少し米粉の入った皮の春巻きを予定しています。</p>
	フォー ベトナムの料理	とりにく	にら たまねぎ ほししいたけ しょうが	ひらめんビーフン	野菜ブイオン 醤油 酒 塩 こしょう	
	あげはるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ しょうが	はるさめ さとう こむぎこ こめこ でんぷん なたねあぶら だいずあぶら ラード	塩 醤油 こしょう	
	やさしいサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ごまドレッシング		
10 木	ワンローフパン ブルーベリージャム			パン ジャム		
	コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン えだまめ	コーンスターチ バター	パイタンスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう	
	トマトオムレツ	たまご ぶたにく だいず	にんじん トマト トマトペースト たまねぎ にんにく	さとう だいずあぶら	トマトケチャップ ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	
	フライドポテト			じゃがいも なたねあぶら	塩	
11 金	しろごはん			こめ		
	なすのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ こめみそ	にんじん ねぎ なす たまねぎ えのきたけ		いりこ	
	いわししょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩	
	ふくじんづけ		しそ だいこん きゅうり なす れんこん しょうが	さとう	醤油 酢 塩	
14 月	しろごはん			こめ		
	ジャーチャンとうふ	ぶたにく あつあげ あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん なたねあぶら	醤油 酒 豆板醤	
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう パンこ	塩 こしょう	
	えだまめ		えだまめ		塩	
15 火	よこわりまるパン			パン		
	キャベツとベーコンの スープ	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ	なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	ハンバーグてりやきソース	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	さとう でんぷん ラード	醤油 みりん 酒 チキンブイオン 塩	
	スライスチーズ	チーズ				
16 水	むぎごはん			こめ むぎ		
	なつやさいカレー	とりにく	かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ なす にんにく しょうが りんご	なたねあぶら カレールウ	ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース 塩	
	きりぼしだいこんのサラダ		にんじん きりぼしだいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	醤油 酢	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
17 木	しろごはん			こめ		
	はるさめスープ	ぶたにく	にんじん ねぎ キャベツ きくらげ	はるさめ	野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	しろみぎかな のみそマヨやき	ホキ こめみそ		ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 こしょう	
	こんぶつくだに	こんぶ		さとう	醤油 酢 魚介エキス	

**手が
菌の運び屋に!?**

手は色々なものにさわるので、細菌やウイルスを他のものにくっつけてしまう危険があります。特に食事の前には、石けんを使って手を洗いましょう。



7月平均栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
616kcal	22.1g	22.0g
栄養基準値(中学年)		
[650]	[26.8]	[18.1]

7月給食回数 13回

給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

暑い時こそ しっかり食べて、夏バテを予防しましょう!

夏は、そうめんなど麺類だけを食べることが多くなり、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテ予防のためには、不足しがちなたんぱく質やビタミン、ミネラルをとることが大切です。麺類には、卵やハム、野菜などをプラスして、たんぱく質やビタミンを補うようにしましょう。



ごはん・パン
めん・いも など



肉・魚・卵・牛乳
大豆・大豆製品 など



野菜・くだもの
など

**みんながそろえば
パワーアップ!!**