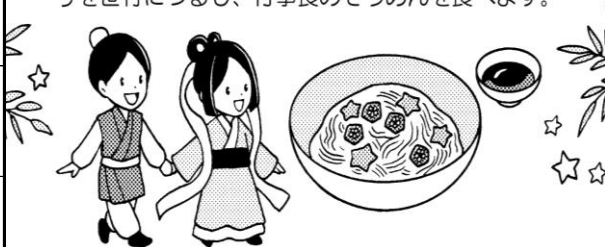


2025年度



7月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1	火	メロンパン 牛乳 フレンチサラダ 鶏のトマトクリーム煮	kcal 644	g 24.9	本格的な暑さを迎える時期になりました。暑くなると、冷たい物が欲しくなりますが、とりすぎると、胃腸をこわしたり、体力を消耗させたりするだけでなく、夏バテの原因になりやすいので注意が必要です。暑さに負けずに、元気に過ごせるように食生活にも気を配りましょう。 ～ とうもろこし ～ とうもろこしは、イネ・コムギとともに世界三大穀物のひとつで、食料としてだけでなく、世界各国の様々な文化にも深く関わっています。 主成分は糖質、たんぱく質です。胚芽の部分にはビタミンB群など様々な栄養素が含まれています。また、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする働きもあります。 ◎美味しいトウモロコシを見分けるポイント ・ヒゲの本数が多い。 ・ヒゲの色が褐色または黒い物 ・皮の色が濃い緑色のもの
2	水	ジャージャー麺 牛乳 ぶたぺったん 冷凍ミカン	702	30.0	
3	木	ゆかりごはん 牛乳 鯖のみそ煮風 海藻サラダ すまし汁	564	16.9	
4	金	★世界の料理（タイ） ガパオライス 牛乳 フォー・ガー くだもの（パイナップル）	660	28.8	
7	月	☆㊦ セタメニュー ☆㊦ ちらし寿司 牛乳 セタ汁 セタフルーツポンチ	647	23.0	
8	火	豚キムチ丼 牛乳 コーンサラダ もずくの味噌汁	591	21.9	
9	水	焼きそばパン 牛乳 ワカメスープ とうもろこし	607	20.7	
10	木	麦ごはん 海苔の佃煮 牛乳 魚とれんこんのレモン揚げ 春雨スープ	569	24.5	
11	金	★世界の料理（インド） カレーピラフ 牛乳 サモサ コーンと野菜のスープ	625	23.4	
14	月	てりやきチキンバーガー 牛乳 ABCスープ みかんゼリー	646	23.7	☆☆ 7月7日は七夕 七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。 
15	火	ワカメごはん ジョア 酢鶏 かきたまスープ	601	23.3	
16	水	★郷土料理（沖縄県） 沖縄そば 牛乳 もずく入りサラダ サターアUNDERギー	625	26.8	
17	木	夏野菜カレー 牛乳 パリパリサラダ くだもの（スイカ）	669	20.3	

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



（注1）栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

（注2）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。



こんげつ 目標は

あつ ま 暑さに負けない食事をしよう です。



大田区立荻中小学校