

こ ん だ て

2025年 7月

梶谷中学校二部

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3 木	あじのかばやき丼	○	あじ	米, おぎ, かたくり粉, 揚げ油, さとう	しょうが, ししとうがらし, なす	598 kcal
	うめ梅ドレッシング			油	オクラ, しめじ, キャベツ, もやし, ねり梅	26.6 g
	やさしい野菜のみそわん		かつお厚削り, 油揚げ, 豆腐, みそ	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, ねぎ	19.3 g
4 金	ミルク	○				788 kcal
	ひよこまめのトマト煮		ひよこまめ(乾), ヨーグルト(全脂無糖)	米, おぎ, 油, バター	玉葱, なす, にんにく, しょうが, トマト	27.5 g
	じゃがいものガレット		たまご, チーズ	じゃがいも, バター, こむぎ粉	玉葱	21.1 g
	くだもの果物(スイカ)				すいか	
7 月	ごもくちらし寿司	○	こんぶ, 鶏ひき肉, 油揚げ, たまご	米, さとう, 炒め油	干し椎茸, にんじん, かんぴょう(乾), ぎやいんげん	669 kcal
	ささかまの磯辺揚げ		ささかま, あおのり, たまご	こむぎ粉, 揚げ油		26.1 g
	たなばたじる七夕汁		かつお厚削り, こんぶ, 豆腐, なた	そうめん	にんじん, ねぎ, 糸みつば	23.1 g
	たなばた七夕ゼリー		粉寒天	さとう	レモン汁, パイン缶	
8 火	ひやちゅうか冷し中華	○	たまご, ★ロースハム, カットわかめ	中華麺(冷凍), ごま油, ごま, さとう, 油	きゅうり, もやし, しょうが, レモン汁	719 kcal
	あきょうざ揚げ餃子		鶏ひき肉	ごま油, ぎょうざの皮, 揚げ油	キャベツ, ねぎ, にら, にんにく, しょうが	30.4 g
	くだもの果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	26.3 g
9 水	しらすチーズトースト	○	しらす干し, あおのり, チーズ	食パン, マヨネーズ		702 kcal
	たまご卵とニユのスープ		鶏肉, たまご	炒め油, マカロニ, かたくり粉	しょうが, にんじん, 玉葱, こまつな	32.7 g
	シーザーサラダ		粉チーズ	油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, どうもろこし(冷凍)	31.1 g
10 木	バターライス	○		米, おぎ, バター		678 kcal
	タウイクカバブ		鶏肉, ヨーグルト(全脂無糖)		にんにく, 玉葱, レモン汁, パプリカ	30.0 g
	パタテサラタス			じゃがいも, オリーブ油, さとう	にんじん, きゅうり, どうもろこし(冷凍), にんにく, 玉葱, レモン汁	26.8 g
	レンズ豆のスープ		レンズ豆(乾)	オリーブ油, バター	玉葱, にんじん, パセリ, しょうが	
11 金	えだまめ枝豆ごはん	○	ちりめんじゃこ	米, ごま	えだまめ(冷凍)	671 kcal
	さば鯖のにんにくしょうゆ漬け		さば		にんにく	35.2 g
	はすのさんばい		油揚げ	さとう, ごま	れんこん, にんじん	22.9 g
	みそ汁		かつお厚削り, みそ		はくさい, しめじ, こねぎ	
14 月	ソフト麺・ちゃんぽん	○	★豚小間, いか, えび, かまぼこ, 牛乳	ソフト麺, ごま油	キャベツ, 玉葱, もやし, にんじん, にんにく, 葉ねぎ, きくらげ(乾), 干し椎茸, しょうが	723 kcal
	煮ごめ		生揚げ, あずき(乾), こんぶ	さといも, 黒砂糖	ごぼう, れんこん, にんじん, 干し椎茸	33.3 g
	ヨーグルトケーキ		ヨーグルト(全脂無糖), たまご	こむぎ粉, バター, さとう	りんご	21.2 g
15 火	ジョア	乳飲料	ドリンクヨーグルト			705 kcal
	なつやさい夏野菜のスーパカレー(シーフード)		いか, えび	米, 炒め油, 油, フライドポテト	しょうが, にんにく, セロリ, 玉葱, なす, かぼちゃ, ズッキーニ	21.5 g
	マカロニサラダ			マカロニ, マヨネーズ	どうもろこし(冷凍), きゅうり, にんじん, レモン汁	21.3 g
	アイス		アイスクリーム			
16 水	おぎ麦ごはん	○		米, おぎ		649 kcal
	タッカルビ		鶏肉	ごま油, さとう, もち, 油, ごま	しょうが, にんにく, はくさい(キムチ漬), にんじん, 玉葱, キャベツ, にら	27.9 g
	おおもりのナムル		刻み海苔	ごま, さとう, ごま油	ブロッコリー	17.5 g
17 木	シンガポールライス	○	鶏肉	米, おぎ, さとう, かたくり粉	ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん	578 kcal
	はるさめ春雨サラダ		★ロースハム, たまご	はるさめ, 油, さとう, ごま油	きゅうり, もやし, にんじん	29.5 g
	くだもの果物(パイン)				パイナップル	15.8 g

★献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

☆郷土料理

…郷土料理とはその地域ならではの食材や調理法で作られた料理です。

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

食育パズル

①

②

③

④

⑤

や

は

おきあ

ご

ん

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

- 朝のあいさつ。
- 由んぽで〇〇
かりをします。
- 野菜を売って
いる店。
- 雨が降ったら
さすもの。
- 夜空にさく花。

こたえ

①

②

③

④

⑤

あ

い

う

え

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

き

く

け

こ

さ

し

す

せ

そ

た

て

と

な

に

ぬ

ね

の

は

ひ

ふ

へ

ほ

ま

み

む

め

も

や

ゆ

よ

ら

り

る

れ

ろ

を

お

か

給食だより 7月

いよいよ夏本番です。暑い夏が続くので熱中症に気をつけましょう。
熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。水分補給のポイントをしっかり読んで、体調管理をしましょう。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉

- ・水 1L
- ・塩 1～2g
- ・砂糖 40～80g
- ・レモン汁 適量

すべての材料を混ぜてつくしましょう。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ



トマト



カレーライス



きゅうり



冷やし中華



なす



スイカ



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしていませんか。

そうめん

