



# 7月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
1	火	きなこトースト <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ポークシチュー <sup>い ゆ やさい</sup> じゃこ入り茹で野菜	602	25.6
2	水	<sup>こうやどうふ</sup> 高野豆腐のそぼろ丼 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>いそあ</sup> 磯和え <sup>まめい</sup> 豆入り豚汁	598	27.7
3	木	◆世界の料理:タイ◆ <sup>ふうきにく</sup> ガッパオ風挽肉かけごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 めかぶり卵スープ <sup>くだもの</sup> くだもの(パイナップル)	583	26.0
4	金	<sup>ひ</sup> 冷やしつねうどん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ししゃものごま焼き <sup>あ</sup> 蒸しとうもろこし	603	29.1
7	月	◆七夕献立◆ <sup>あま</sup> 天の川ちらし寿司 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>こぎかな</sup> 大豆と小魚の揚げ煮 そうめん汁 <sup>きらきら</sup> きらきらサイダーゼリー	596	25.9
8	火	<sup>めん</sup> ジャージャー麺 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 じゃがバターコーン <sup>たまご</sup> ニラ卵スープ	657	26.6
9	水	<sup>えだまめ</sup> 枝豆ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>こうやどうふ</sup> 高野豆腐の卵焼き <sup>とり</sup> 鶏ささみとレタスのスープ	656	26.2
10	木	セルフフィッシュバーガー <sup>ジョア</sup> ジョア(プレーン) ベーコンチャウダー <sup>くだもの</sup> くだもの(冷凍みかん)	643	27.5
11	金	<sup>ぎゅうにゅう</sup> キムチチャーハン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 カラフルビーンズ <sup>はるさめ</sup> 春雨スープ	616	24.8
14	月	<sup>だいず</sup> 大豆入りひじきごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>さば</sup> 鯖の香味焼き <sup>とうがん</sup> 冬瓜の味噌汁	636	26.6
15	火	<sup>むぎ</sup> 麦ごはん <sup>てつく</sup> 手作りなめたけ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 トマト入り肉じゃが煮 <sup>あ</sup> ごま和え	572	26.0
16	水	<sup>て</sup> 照り焼きチキンとごぼうのスパゲッティ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>ふう</sup> スペイン風オムレツ <sup>ブロッコリー</sup> ブロッコリーサラダ	582	30.6
17	木	◆セレクト給食◆ <sup>なつやさい</sup> 夏野菜カレーライス <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>ツナ</sup> ツナサラダ セレクトアイス <sup>じせん</sup> *事前にどちらか選んでもらいます。 (りんごシャーベット または <sup>みかん</sup> みかんシャーベット)	712	21.2
18	金	<sup>しゅうぎょうしき</sup> 終業式		
7月の栄養量平均			620	26.4

おたより

## 熱中症を防ぐ水分補給

梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

### 何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでみましょう。

### いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

©少年写真新聞社2025

---

### ◆今月の献立紹介◆

**7月3日(木) 世界の料理:タイ「ガッパオ風挽肉かけごはん」**  
「ガパオライス」は、タイ料理のひとつで挽肉や野菜をバジルと一緒に炒めて、ごはんにかけて食べる料理です。給食では、食べやすいように辛さを控えたり、ナンプラーの代わりにオイスターソースやしょうゆを使って味付けをしています。

**7月4日(金)「蒸しとうもろこし」**  
とうもろこしのひみつを学習した後で、2年生にとうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいます。東京都八王子で収穫された地場産のとうもろこしを味わいます。

**7月7日(月) 七夕給食**  
「天の川ちらし寿司」は、炒り卵で作る天の川に、星形にんじんや笹の葉に見立てたさやえんどうで彩りよく飾ります。

**7月17日(木) セレクト給食** りんごシャーベット・みかんシャーベット  
セレクト給食とは、給食のメニューを複数の中から自分で選んで食べる形式のことです。食事への関心を高め、給食をより楽しむことを目的としています。

---

今月の献立の中から

## ガッパオ風挽肉かけごはん

<材料 (5人分)>

ごはん …… 770g(約2.5合)

ごま油 …… 少々

にんにく(みじん切り) … 少々

しょうが(みじん切り) … 少々

鶏ひき肉 …… 200g

酒(下味) …… 7g

にんじん(みじん切り) … 130g

玉ねぎ(みじん切り) … 260g

大豆(水煮) …… 80g

砂糖 …… 14g

しょうゆ …… 17g

オイスターソース …… 17g

塩・こしょう …… 適宜

バジル(乾) …… 0.9g

カレー粉 …… 1.7g

ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン(5ミリ角切り) …… 45gずつ

<作り方>

- ① ごま油でにんにくから順に具を炒める。
- ② 調味して、ピーマンを加え色よく仕上げる。
- ③ ごはんに、かけて完成。

食欲の落ちやすい夏にぴったりの料理です。

(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。