



2025年

7月 きゅうしよくだより

七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

いよいよ本格的な夏が始まります。夏バテせずに過ごせるかどうかは食事にかかっています。あっさりした物や好きな物、冷たい物にかたよらず、暑い時こそ栄養バランスのよい食事で体力をつけて、元気に夏をのりきりましょう。また、熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけましょう。

	月	火		水		木		金	
		1	2	3	4	5	6	7	8
こんだて	23日 …小学校給食最終日	セルフホットドッグ (ウィンナー・野菜) パンパキンスープ		牛乳 スタミナ丼 (ごはん、スタミナ丼の具) 味噌汁		牛乳 米粉コッパン ブルーベリージャム マカロニサラダ 手作り肉団子スープ		牛乳 ごはん さばのカレー揚げ 切干大根の炒り煮 味噌汁	
	24日 …中学校給食最終日								
	たんばく質	小 649 kcal 中 836 kcal 小 25.8 g 中 32.2 g 小 2.5 g 中 2.8 g		小 606 kcal 中 722 kcal 小 27.6 g 中 32.2 g 小 2.4 g 中 2.8 g		小 614 kcal 中 748 kcal 小 24.5 g 中 29.1 g 小 1.9 g 中 2.4 g		小 626 kcal 中 786 kcal 小 26.2 g 中 32.7 g 小 2.5 g 中 3.3 g	
	塩分	小 2.5 g 中 2.8 g		小 2.4 g 中 2.8 g		小 1.9 g 中 2.4 g		小 2.5 g 中 3.3 g	
	あか	きゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン パン さとう あぶら		きゅうにゅう ぶたにく たまご みそ あつあげ こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも		きゅうにゅう ハム とりにく こめパン マカロニ マヨネーズ さとう はるさめ ブルーベリージャム		きゅうにゅう さば さつまあげ わかめ とろろ あぶらあげ みそ こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	
こんだて	7	牛乳 ごはん 車ふと夏野菜の揚げ煮 天の川すまし汁 七夕ゼリー		牛乳 8 大妻麺 カレー南蛮汁 とうもろこし 茎わかめのサラダ		牛乳 9 ごはん 白身魚のマヨコーン蒸し 梅ドレッシングサラダ みそかきたま汁		牛乳 10 セルフコロツケバーガー (コロツケ・野菜) クラムチャウダー	
	たんばく質	小 600 kcal 中 715 kcal 小 21.9 g 中 25.9 g 小 1.9 g 中 2.2 g		小 617 kcal 中 758 kcal 小 24.4 g 中 29.8 g 小 2.3 g 中 3.2 g		小 610 kcal 中 723 kcal 小 27.7 g 中 32.9 g 小 2.7 g 中 3.1 g		小 643 kcal 中 839 kcal 小 21.8 g 中 27.4 g 小 2.2 g 中 2.8 g	
	塩分	小 1.9 g 中 2.2 g		小 2.3 g 中 3.2 g		小 2.7 g 中 3.1 g		小 2.2 g 中 2.8 g	
	あか	きゅうにゅう とりにく どうふ かまぼこ わかめ こめ くるまふ あぶら さとう そうめん たなばたゼリー かぼちゃ なす えだまめ にんじん えのきたけ しいたけ		きゅうにゅう しらみさかな どうふ かつおぶし たまご みそ こめ マヨネーズ さとう ごまあぶら じゃがいも		きゅうにゅう あさり ベーコン チーズ なまクリーム パン あぶら さとう じゃがいも バター		きゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ なたね パン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	
	き	にんじん たまねぎ もやし にら しいたけ とうもろこし もやし きゅうり		きゅうにゅう しょうが しょうが とうもろこし キヤベツ もやし にんじん こまつな えのきたけ		きゅうにゅう キヤベツ にんじん マッシュルーム たまねぎ		きゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ なたね パン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	
こんだて	14	牛乳 ごはん ふりかけ 厚焼きたまご ごまじゃこサラダ 夏野菜のそぼろ煮		牛乳 15 みそラーメン (みそラーメンスープ・中華麺) 手作りツナチーズ餃子 中華サラダ		牛乳 16 ごはん 厚揚げのごまだれかけ 冷しゃぶサラダ とりごぼう汁		牛乳 17 チョコチップパン ミートボール 洋風きんぴら 野菜スープ	
	たんばく質	小 660 kcal 中 802 kcal 小 28.5 g 中 34.6 g 小 2.5 g 中 2.8 g		小 697 kcal 中 810 kcal 小 25.9 g 中 29.8 g 小 3.2 g 中 3.7 g		小 602 kcal 中 729 kcal 小 27.1 g 中 32.4 g 小 2.2 g 中 2.6 g		小 624 kcal 中 790 kcal 小 25.3 g 中 30.9 g 小 3.3 g 中 3.9 g	
	塩分	小 2.5 g 中 2.8 g		小 3.2 g 中 3.7 g		小 2.2 g 中 2.6 g		小 3.3 g 中 3.9 g	
	あか	きゅうにゅう あつやきたまご しらす あつあげ とりにく こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら こんにやく		きゅうにゅう なると ぶたにく ツナ チーズ わかめ ちゅうがめん あぶら マヨネーズ ぎょうざのかわ あぶら ごま		きゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく どうふ こめ ごま さとう ごまあぶら		きゅうにゅう ベーコン ミートボール とりにく チョコチップパン じゃがいも アーモンド あぶら	
	き	キャベツ もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ とうがん しいたけ えだまめ		きゅうにゅう なたね ぶたにく ツナ チーズ わかめ ちゅうがめん あぶら マヨネーズ ぎょうざのかわ あぶら ごま		きゅうにゅう しょうが しょうが とうもろこし キヤベツ もやし にんじん こまつな えのきたけ		きゅうにゅう ベーコン ミートボール とりにく チョコチップパン じゃがいも アーモンド あぶら	
こんだて	21	牛乳 22 チーズパン ひじきと大豆のサラダ ポトフ		牛乳 23 夏野菜のドライカレー 海藻サラダ すいか		牛乳 24 豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) 中華スープ リクエストデザート		牛乳 18 ごはん ししゃもの薬味ソースかけ 昆布漬け トマト肉じゃが	
	たんばく質	小 608 kcal 中 757 kcal 小 27.7 g 中 33.6 g 小 2.7 g 中 3.2 g		小 609 kcal 中 764 kcal 小 25.9 g 中 33.7 g 小 2.3 g 中 2.8 g		小 624 kcal 中 790 kcal 小 25.3 g 中 30.9 g 小 3.3 g 中 3.9 g		小 622 kcal 中 764 kcal 小 25.6 g 中 31.8 g 小 2.8 g 中 3.2 g	
	塩分	小 2.7 g 中 3.2 g		小 2.3 g 中 2.8 g		小 3.3 g 中 3.9 g		小 2.8 g 中 3.2 g	
	あか	きゅうにゅう たいす ツナ ウィンナー とりにく チーズパン あぶら さとう じゃがいも		きゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず わかめ かまぼこ こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま		きゅうにゅう ぶたにく あつあげ もずく とろろ なたね こめ あぶら さとう ごまあぶら リクエストデザート		きゅうにゅう ししゃも しおこんぶ ぶたにく こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく あぶら ねぎ きゅうり にんじん もやし トマト たまねぎ しいたけ えだまめ	
	き	きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ セロリ たまねぎ		きゅうり たまねぎ なす スツキーニ えだまめ きゅうり キャベツ すいか		きゅうり たまねぎ いんげん キャベツ しめじ とうもろこし		きゅうり ししゃも しおこんぶ ぶたにく こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく あぶら ねぎ きゅうり にんじん もやし トマト たまねぎ しいたけ えだまめ	

作ってみよう！夏休みクッキング！

手作りツナチーズ餃子

材料 (餃子10個分)

- 餃子の皮 10枚
- ★ツナ缶 1個
- ★ビザ用チーズ 適量
- ★たまねぎ 1/4個 みじん切りにする
- ★マヨネーズ 大さじ2
- ★塩・こしょう 適量
- ★小麦粉を水で溶いたもの (のり)
- ★揚げ油

作り方

- ①★の材料を全て混ぜ合わせてタネを作る。
- ②①を餃子の皮で包む。皮を閉じる時は小麦粉を水で溶いて作ったのりを塗る。
(給食ではひだを作らず、半月の形で作ります。)
- ③油できつね色になるまで揚げる。

アレンジとして、じゃがいもを入れてもおいしいです。
(角切りに切って、電子レンジで加熱する)



好き嫌いなく食べよう

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる 	体をつくる 	体の調子をととのえる 		

苦手克服レシピ

ピーマンチーズバーグ (3個分)



【つくり方】

- ①ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵1個分、パン粉と牛乳各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。

夏野菜がおいしい季節です！



トマトの色



いろいろな料理でおいしく食べよう！



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

こんなことに気をつけて！

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

