



2025年 7月 給食だより



須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
日 予定など 主 食 汁 物 主 菜 副 菜 飲み物 その他	1 ゆでうどん 和風汁 ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え 牛乳	2 ごはん 夏野菜スープ ハンバーグのバーベキューソース フレンチサラダ 牛乳	3 セルフサンド 背割りコッペパン ミネストローネ チリコンカン 荳わかめサラダ 牛乳	4 夏の味覚カレー[ごはん] [夏の味覚カレールウ] 海藻サラダ 牛乳
赤 体をつくる	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ちくわ あおさ	牛乳 とり肉 ぶた肉	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 荳わかめ	牛乳 とり肉 わかめ
黄 体をうごかす	うどん 小麦粉 油 さとう ごま	ごはん ラード さとう 油	パン オリブオイル じゃがいも マカロニ さとう 油 ごま油 ごま	ごはん 油 ルウ ごま
緑 体の調子をととのえる	にんじん 玉ねぎ こんにやく しめじ きぬさや 小松菜 もやし	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ トマト にんにく しょうが きゅうり コーン	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト しょうが もやし きゅうり コーン	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ しょうが にんにく トマト りんご パパイア レーズン
小 中 エネルギー/たんぱく質	小 602kcal / 23.3g 中 782 kcal / 29.9 g	小 610kcal / 23.7g 中 791 kcal / 29.5 g	小 606kcal / 25.1g 中 822 kcal / 32.2 g	小 620kcal / 20.5g 中 798 kcal / 25.0 g
7 七夕献立	8 お祝い 大麦めん ごま汁 野菜かき揚げ ごま和え 牛乳	9 ごはん 鶏肉と高野豆腐の卵とじ カップ納豆 しその実和え 牛乳	10 パンプキンコッペパン クラムチャウダー トマトオムレツ ビーンズサラダ 牛乳	11 ごはん コーン玉子スープ ひき肉と厚揚げのキムチ炒め ほうれん草ともやしのナムル 牛乳
牛乳 かまぼこ ぶた肉 豆乳	牛乳 とり肉 かまぼこ	牛乳 とり肉 高野豆腐 卵 納豆	牛乳 あさり ベーコン 卵	牛乳 豆腐 卵 ぶた肉 厚揚げ
ごはん ぶ さとう かたくり粉 パン粉 小麦粉 油 春雨 ごま油	大麦めん ごま油 油 小麦粉 さとう ごま	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま	パン さとう じゃがいも 油 ルウ 米粉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	ごはん かたくり粉 ごま油 さとう ごま
大根 にんじん たけのこ きぬさや きくらげ 玉ねぎ もやし にんじん コーン オクラ レモン メロン	にんじん 玉ねぎ こんにやく 白菜 しいたけ ほうれん草 ごぼう しゆんぎく キャベツ 小松菜 もやし	にんじん こんにやく しいたけ 玉ねぎ さやいんげん きゅうり もやし しその実漬	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン	玉ねぎ にんじん コーン 小松菜 白菜キムチ しょうが にんにく もやし ほうれん草 きゅうり
小 659kcal / 21.5g 中 801 kcal / 24.2 g	小 611kcal / 23.4g 中 806 kcal / 29.5 g	小 605kcal / 27.8g 中 760 kcal / 33.5 g	小 631kcal / 25.1g 中 844 kcal / 32.3 g	小 606kcal / 26.6g 中 781 kcal / 33.2 g
14	15 ゆで中華めん ちゃんぽんスープ コーンしゅうまい もやしの中華和え 牛乳	16 ハヤシライス[ごはん] [ハヤシライスソース] キャベツと小松菜のごまサラダ 牛乳 ヨーグルト	17 セルフサンド 背割りコッペパン カレースープ 太刀魚のフライ 鶏肉入りラトウイユ 牛乳	18 ごはん 夏のっぺい汁 あじフライ 切り昆布と豚肉の炒め煮 牛乳
牛乳 厚揚げ みそ いわし ぶた肉 とうふ 卵 かつお節	牛乳 ぶた肉 かまぼこ すけとうだら とうふ	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	牛乳 大豆 ぶた肉 たちうお とり肉	牛乳 とり肉 ちくわ ほたて あじ 昆布 ぶた肉 打ち豆
ごはん さとう 油 ごま油	中華めん 油 パン粉 さとう 小麦粉 ごま油 ごま	ごはん 油 じゃがいも ルウ 生クリーム さとう ごま	パン じゃがいも ルウ パン粉 小麦粉 オリブオイル	ごはん かたくり粉 パン粉 小麦粉 油 さとう
にんじん 玉ねぎ なす しょうが ゴーヤ	にんじん キャベツ たけのこ もやし しいたけ しょうが コーン	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく トマト キャベツ 小松菜	にんじん 玉ねぎ パセリ ビーマン ズッキーニ なす トマト にんにく	ゆがお にんじん たけのこ しいたけ こんにやく きぬさや さやいんげん
小 596kcal / 29.7g 中 759 kcal / 35.7 g	小 604kcal / 27.2g 中 796 kcal / 35.0 g	小 662kcal / 23.3g 中 838 kcal / 27.9 g	小 650kcal / 25.8g 中 871 kcal / 33.4 g	小 618kcal / 27.1g 中 786 kcal / 33.3 g
21	22 ソフトめん なすとトマトのミートソース ひじきサラダ 牛乳 牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ひじき ソフトめん 油 さとう にんじん 玉ねぎ もやし なす セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	23 ごはん タッカンマリ ヤンニョムチキン もやしのナムル 牛乳	<div data-bbox="981 1377 1252 1422" data-label="Section-Header"> <h2>今月の加茂産食材</h2> </div> <div data-bbox="981 1444 1045 1489" data-label="Text"> <p>・米</p> </div> <div data-bbox="981 1646 1252 1780" data-label="Image"> </div>	
	小 657kcal / 26.5g 中 842 kcal / 33.1 g	小 677kcal / 25.3g 中 829 kcal / 30.2 g	<div data-bbox="1268 1377 1540 1422" data-label="Section-Header"> <h2>*7月の予定*</h2> </div> <div data-bbox="1268 1444 1540 1668" data-label="Text"> <p>【須田小】 23日:給食最終日</p> <p>【須田中】 15日:3年校外学習 (給食なし)</p> <p>23日:給食最終日</p> </div> <div data-bbox="1268 1713 1540 1780" data-label="Image"> </div>	

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。「何だか食欲がわかないな…」。そんな人もいるかもしれません。でも、体調が悪くないのに、きちんと食べていないとどうなるのでしょうか。今月は熱中症予防について食事面から考えてみます。

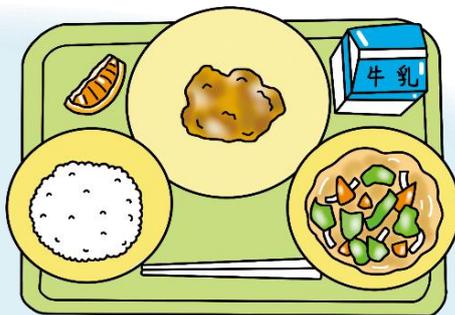
食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50～70%は水からできています。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日2.2リットルです。水は見過ごされがちですが、人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1～2%が失われるとのがかかわいたり、おしっこの量が減るだけでなく、体に異常がでてしまうこともあります。さらに減ると中～高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

知ってた？ 給食の水分量

ある日の給食の水分量をお知らせします。小学校中学年一人分の量で計算しています。

ある日の給食の水分量	
ごはん	約 90 g
牛乳	約 180 g
キャベツの呉汁	約 143 g
とりにくからあげ	約 44 g
清見オレンジ	約 23 g
水分量の合計	約 480 g



- ・料理に使った材料の水分量を足し合わせました。
- ・実際は調理の中で水分が流れたり、蒸発したりするので、これよりは少なくなります。

ご飯や汁物から、意外にたくさん水分がとれていることがわかりますね。暑い夏ですが、1日3食しっかり食べて、元気に乗り切りましょう！

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



のがかかわく前に水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲み切りましょう。

スポーツドリンクも上手に使う



運動をしてたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。