

# 令和7年度 7・8月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他	1 ごはん しいらフライ 五目豆 豆腐のみそ汁 牛乳	2 ソフトめん ツナマトソース しゃきポテアーモンドサラダ アップルシャーベット 牛乳	3 加茂中2年給食なし ごはん たらの薬味ソースがけ 春雨の炒め物 にら玉みそ汁 牛乳	4 加茂中2年給食なし アップルチップパン チーズオムレツ ラトウイユ 春雨と鶏団子のスープ 牛乳
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 kcal   31.7 g 23.8 g   2.4 g	883 kcal   38.2 g 25.0 g   3.2 g	767 kcal   31.9 g 24.3 g   2.7 g	795 kcal   32.5 g 29.2 g   3.7 g
黄色の食品 熱や力のもとになるもの	米 油 砂糖 ジャが芋	ソフトめん 油 ハヤシウ小麦粉 砂糖 ジャが芋 アーモンド	米 油 砂糖 春雨 ジャが芋	パン 油 砂糖 パン粉 春雨
赤色の食品 体をつくるもの	しいら大豆 鶏肉 昆布 豆腐 油揚げ わかめ みそ	牛乳 バター ナッツ	牛乳 卵 豆腐 卵 みそ	牛乳 卵 ナッツ バター 大豆 鶏肉 豆腐
緑色の食品 体の調子を整えるもの	こんにやく ごぼう 人参 もやし えのき茸 ねぎ	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ しいら 人参 トマト ねぎ きゅうり りんご	ねぎ 生姜 玉ねぎ ナッツ 人参 にら ちんげん菜 えのき茸	りんご にんにく なす マッシュルーム えのき茸 もやし ねぎ 人参 ちんげん菜
7 ごはん いかカレー 竜田揚げ 五色きんぴら 七タ汁 牛乳 七タゼリー	8 若宮中2年給食なし ごはん ミートボール(2こ) 切干大根のごま酢あえ 豆腐の中華煮 牛乳	9 若宮中2年給食なし 中華めん しょうゆラーメンスープ 春巻き きゅうりのピリ辛漬け 牛乳	10 ごはん さばの生姜煮 バンサンスー 豚汁 牛乳	11 食パン みかんジャム 照り焼きチキン ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネ 牛乳
731 kcal   30.4 g 19.4 g   2.4 g	738 kcal   32.7 g 22.1 g   2.4 g	813 kcal   32.5 g 27.3 g   4.4 g	807 kcal   32.1 g 29.4 g   2.4 g	755 kcal   33.1 g 22.8 g   3.5 g
米 油 ジャが芋 砂糖 ごま 春雨	米 ごま 砂糖 油 片栗粉	中華めん 油 砂糖	米 春雨 ごま 砂糖 ジャが芋	パン 油 砂糖 ジャが芋
牛乳 さつま揚げ 鶏肉 がまぼこ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 豚肉 なたと	牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 ナッツ ウイナー マカロ
にんにく いんげん たけのこ えのき茸 絹さや ねぎ	大根 もやし ほうれん草 人参 にんにく しょうが きくらげ ママ 白菜 ねぎ ちんげん菜	きゅうり ナッツ しょうが もやし 人参 ほうれん草 ねぎ	きゅうり もやし 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	みかん アップル きゅうり こんにやく 玉ねぎ ナッツ しいら 人参 トマト
14 ごはん 夏野菜チキンカレー フルーツカクテル 牛乳	15 ごはん かぼちゃひき肉フライ 切り昆布煮 けんちん汁 牛乳	16 ソフトめん ミートソース ひじきのマリネ ミルクデザート 牛乳	17 ごはん 厚焼き玉子 チンジャオロース ワンタンスープ 牛乳 フルーツ杏仁風プリン	18 背割りコッパパン ケチャップウィンナー パインサラダ じゃがいものミルクスープ 牛乳
809 kcal   24.6 g 20.0 g   2.4 g	762 kcal   22.0 g 25.3 g   2.7 g	860 kcal   37.1 g 26.1 g   2.9 g	753 kcal   28.3 g 18.7 g   2.9 g	785 kcal   29.4 g 31.3 g   3.7 g
米 ジャが芋 カレー粉 ハヤシウ	米 油 砂糖 ジャが芋	ソフトめん 油 ハヤシウ小麦粉 砂糖	米 油 片栗粉 かつおの皮	パン 砂糖 ジャが芋 和食粉 バター
牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	牛乳 昆布 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 豚肉 大豆 ナッツ 卵 ひじき	牛乳 卵 豚肉 バター なたと 豆乳	白いんげん豆 牛乳 ウイナー 卵
にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ りんご トマト もも りんご バナナ ケーキ	マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ しいら もやし 人参 トマト バター ナッツ きゅうり コーン	マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ しいら もやし 人参 トマト バター ナッツ きゅうり コーン	しょうが きくらげ 玉ねぎ たけのこ 人参 かつお ママ 黄桃 あんず	トマト ナッツ きゅうり バター 玉ねぎ 人参 バター
21  海の日	22 ごはん いわしフライ きりぼしナムル 夏のっぺい汁 牛乳	23 中華めん ジャージャーめんの肉みそ トッピングやさしい ミックスフルーツクレープ 牛乳	24 加茂中給食なし ごはん 豚肉の生姜炒め キムチあえ たまごコーンスープ 牛乳	7月の予定 ・3・4日…加茂中2年給食なし ・8・9日…若宮中2年給食なし ・24日…1学期給食最終日 加茂中給食なし  🌟🍉🍌🍇🍓🍎🍓🍌🌟
744 kcal   27.1 g 23.0 g   2.5 g	862 kcal   37.0 g 27.2 g   2.4 g	747 kcal   35.1 g 24.2 g   2.9 g	747 kcal   35.1 g 24.2 g   2.9 g	747 kcal   35.1 g 24.2 g   2.9 g
米 油 砂糖 ごま ジャが芋 片栗粉	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉
牛乳 鶏肉 ほたて	牛乳 豚肉 大豆 みそ	牛乳 豚肉 かつまぼこ バター 豆腐 卵 ナッツ	牛乳 豚肉 かつまぼこ バター 豆腐 卵 ナッツ	牛乳 豚肉 かつまぼこ バター 豆腐 卵 ナッツ
人参 もやし きゅうり 大根 冬瓜 椎茸 大根 たけのこ 絹さや	にんにく しょうが 椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ 人参 ちんげん菜 もやし きゅうり	しょうが 人参 玉ねぎ きゅうり もやし 白菜 にんにく えのき茸 コーン ねぎ	しょうが 人参 玉ねぎ きゅうり もやし 白菜 にんにく えのき茸 コーン ねぎ	しょうが 人参 玉ねぎ きゅうり もやし 白菜 にんにく えのき茸 コーン ねぎ
26 ごはん ポークカレー フルーツカクテル 牛乳	27 中華めん みそラーメンスープ コーンしゅうまい(2こ) もやしのナムル 牛乳	28 ごはん キャバツメンチカツ 茎わかめのきんぴら 夏野菜のみそ汁 牛乳	29 パインチップパン トマトミートオムレツ 野菜ソテー たまごともずくのスープ 牛乳	
796 kcal   25.7 g 19.8 g   2.5 g	780 kcal   34.6 g 19.9 g   3.1 g	755 kcal   23.6 g 25.8 g   2.7 g	710 kcal   28.0 g 27.3 g   3.3 g	
米 ジャが芋 油 カレー粉 ハヤシウ	中華めん 砂糖 ごま油	米 油 砂糖 ごま	パン 油	
牛乳 豚肉 脱脂粉乳	牛乳 魚肉 豚肉 みそ	牛乳 豚肉 茎わかめ 油揚げ みそ	牛乳 卵 卵 バター 豆腐 もずく	
にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご トマト もも バナナ ケーキ	人参 もやし きゅうり 大根 にら きくらげ しょうが 玉ねぎ ママ ナッツ コーン ねぎ	ママ 人参 なす 玉ねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ	バナナ 玉ねぎ ナッツ 人参 舞茸 しめじ えのき茸 しいら ねぎ	

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

# 7月の食育通信 You are what you eat!

## ☀️ 夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強がはかどります。



◆栄養のバランスも意識し、多様な食べ物を組み合わせて食べましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

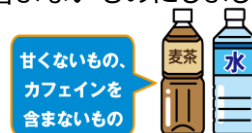
◆のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たくて甘いものには、目に見えない砂糖がたくさん含まれるため、食べ過ぎ注意です。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補えるものを選ぶのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

#### カルシウムの多い食品



◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



## 夏休み中も、おかずをそろえた朝ごはんを!

おかずをそろえた朝ごはんは、水分やたんぱく質、ミネラルを同時にとることができて、一番の熱中症予防になります。食事を抜いての野外活動は熱中症になりやすく危険です。また、中学生に必要な栄養量を2食以下で満たすことは難しいです。夏休み明けは、体調不良やけがが増える傾向にあります。それらの予防のためにも、夏休み中もおかずをそろえた3食の食事ができるように心がけて過ごしましょう。

### 常備におすすめ♪そのままちよい足しおかず

あか しょくひん つか  
赤の食品を使ったおかず・デザート  
(おもに体をつくる)

みどり しょくひん つか  
緑の食品を使ったおかず・デザート  
(おもに体の調子をととのえる)



ハム ツナ ゆで卵 納豆 とうふ しらす チーズ ヨーグルト ミニトマト きゅうり ゆで枝豆 ゆでブロッコリー キウイ バナナ