



7がつの給食こんだて予定表



令和7年度

小学校

日	こんだてめい			<きいろ> おもにエネルギーの もとなる食品	<あか> おもに体をつくる もとなる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとなる食品	エネルギー (kcal)	ひとくちメッセージ
	しゅしょく	牛乳	おかず					
1 火	むぎごはん		きびなごのたつたあげ きりぼしだいこんのあえもの みそしる	(こめ) むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも ふ	ぎゅうにゅう きびなご ハム あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	580	きびなごに砂糖としょうゆで味つけして、でんぶんを付けて揚げた竜田揚げは、カラッと揚がって骨まで「ぼりぼり」食べられます。
2 水	プレゼントロールパン		しろいんげんのとうにゅうスープ ハムのマリネ	ロールパン じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん コーン レモン パセリ きゅうり	532	給食を食べ終わった後の食器はきれいですか。ご飯粒が残ったりしていませんか。食器はきちんと重ねて、はしは向きをそろえて返すように心がけましょう。
3 木	ナシゴレン		こんさいとナッツのサラダ チキンフォー	(こめ) あぶら アーモンド マヨネーズ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう きゅうり とうみょう もやし ねぎ	635	今日のサラダにはごぼうやれんこんなどの根菜と、アーモンドが入っています。「さくさく」した噛みごたえを楽しんでください。
4 金	むぎごはん		マーボーなす ちゅうかスープ	(こめ) むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう あいびきにく とりにく みそ	なす ねぎ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	513	クイズです。日本には何種類のなすがあるでしょうか？正解は200種類です。中でも大きく3つに分けられ、給食でも使っている長なす、ほかにも卵形のなすや丸なすがあります。
7 月	こくしゅくぱん		ナスとトマトのスパゲッティ ほしのチーズサラダ	こくしゅくぱん スパゲッティ オリーブオイル さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ	なす たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャバツ きゅうり	552	7月7日は七夕です。今日の給食は、七夕にちなんで、星のチーズを使っています。たくさんの星を見つけながら食べてください。
8 火	むぎごはん		【岡垣の日給食】 なつやさいのカレー あまなつサラダ	(こめ) むぎ じゃがいも あぶら こめこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ なす トマト パプリカ しょうが にんにく きゅうり キャバツ アスパラガス あまなつみかん	595	今日のカレーには、太陽の光を浴びて元気に育った岡垣産の夏野菜がたっぷり入っています。栄養がぎゅつとつまっていますよ。
9 水	せわりこっぱん		ウインナー チリコンカン やさいスープ	コッパン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいち ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャバツ パセリ	684	パンにウインナーとチリコンカンをはさんで、ホットドッグをつくりましょう。「がぶり」と噛んだら、口を閉じて、奥歯で「もぐもぐ」噛んで食べましょう。
10 木	むぎごはん		とりにくとごぼうのあげからめ きのこじる	(こめ) むぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	589	はしを上手に使っていますか？美しいはし使いは料理が食べやすいだけではなく、周りの人も気持ちよく食事をすることができます。きれいなはし使いを身につけましょう。
11 金	ごはん		こうやどうふのうまに きゅうりとわかめのすのもの やさいふりかけ	(こめ) じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり	556	高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたものです。普通の豆腐より貧血を防ぐ鉄が多く含まれています。今日のうま煮は、味がしみ込んでおいしいですね。
14 月	しょくぱん		マカロニグラタン ポトフ いちごジャム	しょくぱん マカロニ こむぎこ パター あぶら じゃがいも いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャバツ	674	グラタンはフランスで生まれた料理で、鍋にいた「おこげ」や「こげめをつける」という意味のフランス語です。グラタンのホワイトソースも手作りです。味わって食べましょう。
15 火	ごはん		【和食の日】 あじのこうみやき オクラのごまあえ すまじる	(こめ) さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ とうふ かまぼこ	にんにく オクラ きゅうり キャバツ にんじん しいたけ ねぎ	544	「あじ」は体を作るもとなるたんぱく質や脂肪がたくさん含まれていて、健康をささえてくれています。「味が良い」ことからあじと呼ばれているそうです。
16 水	ナン		【世界の料理 インド】 キーマカレー ヨーグルトあえ	ナン パター(マーガリン) あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち とうにゅう ヨーグルト きんときまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト バナナ みかん パイン もも	528	「キーマ」とはヒンディー語で「細かいもの」という意味です。今日は、肉や大豆などを細かくしてカレーに入れていきます。ナンにつけて食べましょう。

のついたものは、岡垣町(または岡垣町周辺)でつくられたものです。

8日は「岡垣の日給食」です



岡垣町の良さを詰め込んだ給食を「岡垣の日給食」として学期に1回実施しています。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。

食欲が落ちやすい季節ですが、そうめんやアイスなど食べやすいものだけに偏ると、胃腸が弱り夏バテの症状が出やすくなります。夏野菜を味方につけて、元気に乗り切りましょう。



夏の健康づくりに夏野菜を活用!

なす

油との相性がよいので、エネルギー補給に役立ちます。味噌汁にもごま油で炒めて入れると甘みが増します。

きゅうり

水分たっぷりのきゅうりはゆっくり体の渴きを癒やします。

オクラ

ベーコンと一緒にさっと炒めてもおいしいですよ。



トマト

生でおいしいトマトは、忙しい朝のお助けアイテム。

ピーマン

ツナや竹輪などと甘辛く炒めると食べやすくなります。

パプリカ

カラフルで料理のいろどりをよくするだけでなく、ビタミンが豊富。