

7月 学校給食献立表

～旬の食材～
Cucumber
きゅうり

令和7年7月
石岡市立八郷学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 な 材 料							エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品		調味料他	児童	生徒
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類			
1 (火)	キーマカレー(*ナン キーマカレー)	ぶた肉 大豆		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	ナン	油	バジル ナツメグ ケチャップ 中濃ソース カレー粉 カレールウ しょうゆ こしょう	638 27.4 2.0	796 34.2 2.5
	牛乳		牛乳							
	スパゲッティサラダ【マヨネーズ】	世界の料理～インド～		にんじん	きゅうり	スパゲッティ	油 (マヨネーズ)	塩 こしょう		
	*ピーチゼリー			もも	砂糖					
2 (水)	ごはん					ごはん			635 24.7 2.0	811 30.8 2.5
	牛乳		牛乳							
	シュウマイ(小2個、中職3個)	とり肉 ぶた肉		たまねぎ グリンピース	小麦粉 砂糖		塩 しょうゆ			
	もやしのナムル			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ		
	とうふのちゅうかに	とうふ とり肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース ほししいたけ しょうが	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ オイスターソース		
3 (木)	ごもくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 なた		にんじん	ねぎ えのきたけ ほししいたけ	ソフトめん		かつおだし 酒 みりん しょうゆ 塩	635 24.4 3.3	801 29.9 4.3
	牛乳		牛乳							
	たくあんあえ			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	砂糖	ごま	酢 塩		
	まっちゃカップケーキ	たまご	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油 アーモンド	塩 抹茶		
4 (金)	ごはん					ごはん			617 23.3 2.4	760 26.8 3.0
	牛乳		牛乳							
	いわしのみぞれに	いわし			だいこん			しょうゆ		
	ごぼうのきんぴら	ちくわ さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 油 ごま	しょうゆ 酒		
	なすとうふのみそしる	とうふ みそ		にんじん	なす ねぎ			かつおだし		
7 (月)	むぎごはん	たなばたこんだて				ごはん むぎ			588 22.1 3.5	759 27.8 4.5
	牛乳		牛乳							
	ほしのハンバーグわふうソース	とり肉 ぶた肉		にんにく たまねぎ りんご	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩			
	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油			
	たなばたスープ	とり肉 魚めん かまぼこ		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ			中華スープ 塩 しょうゆ		
8 (火)	ミニコッペパン					パン			622 24.3 2.6	826 31.3 3.5
	牛乳		牛乳							
	ペンネのトマトソース	ぶた肉 大豆		トマト	にんにく セロリ たまねぎ	マカロニ	油	赤ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	こまつなのサラダ (たまねぎドレッシング)			こまつな にんじん	もやし とうもろこし		ごま (ドレッシング)			
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
9 (水)	むぎごはん					ごはん むぎ			591 23.0 1.9	766 28.9 2.4
	*はっこう乳		はっこう乳							
	あじのみそフライ	あじ みそ				パン粉 小麦粉	油			
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし		
	にくだんごとなまあげのスープ	とり肉 ぶた肉 生あげ		こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ	パン粉		中華スープ チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
10 (木)	ホットドッグ(コッペパン ウィンナー)	ウィンナー		トマト	たまねぎ にんにく	パン 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	610 22.9 2.9	785 28.3 3.6
	牛乳		牛乳							
	やさしいサラダ(マヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり		(マヨネーズ)			
	パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ			パンプキンポタージュ 塩 こしょう		
11 (金)	ごはん					ごはん			660 29.3 2.4	813 34.2 2.9
	牛乳		牛乳							
	* やさとなっとう	なっとう						(タレ、からし)		
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にら	にんにく たまねぎ		ごま油	生姜焼きのタレ 酒 みりん		
	だいこんとあぶらあげのみそしる	油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ			かつおだし		
14 (月)	ごはん					ごはん			677 24.3 2.2	804 27.5 2.6
	牛乳		牛乳							
	とりにくのからあげ	とり肉			にんにく しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒		
	だいこんサラダ(しおドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり		ごま (ドレッシング)			
	こまつなとうふのみそしる	とうふ みそ		こまつな にんじん	ねぎ			かつおだし		

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)		
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			児童	生徒	
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類				
15 (火)	コッペパン(チョコレートクリーム)					パン	(チョコレート クリーム)		597 23.1 2.7	759 29.2 3.5	
	牛乳		牛乳								
	オムレツ	たまご				砂糖	油				
	ラタトゥイユ	ベーコン		にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ 黄パプリカ ズッキーニ にんにく		油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう			
	コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ コンソメ 塩 こしょう			
16 (水)	ごはん					ごはん			608 21.7 1.7	787 26.8 2.2	
	牛乳		牛乳								
	あげぎょうざ(小2個、中職3個)	とり肉			キャベツ	小麦粉	油	しょうゆ			
	ゆうききゅうりのしおナムル			にんじん	きゅうり もやし		ごま油	鶏だし 塩			
	かきたまじる	たまご とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ	でん粉		かつおだし しょうゆ 塩			
17 (木)	 おたのしみこんだて								598 23.3 3.2	777 29.9 4.2	
	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく ねぎ たまねぎ とうもろこし	中華めん	油 ごま	みそラーメンの素 チキンガラスープ			
	牛乳		牛乳								
	ごぼうとアスパラガスのサラダ (ごまドレッシング)			にんじん アスパラガス	ごぼう きゅうり		油 (ドレッシング)	酢 こしょう			
	*ソーダシャーベット				りんご ライム	砂糖					
18 (金)	ごはん	【スターメニュー】 小学4年 理科 ツルレイシ(ゴーヤ)				ごはん			604 22.7 2.8	780 28.3 3.6	
	牛乳			牛乳							
	とりつくね(小2個・中職3個)	とり肉			たまねぎ	砂糖 パン粉		しょうゆ			
	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉 とうふ たまご かつお節		にがうり にんじん	しょうが		油	塩 中華スープ こしょう しょうゆ			
	もずくスープ	なると	もずく	にんじん	ねぎ			かつおだし しょうゆ 塩			
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。 *印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。								栄養基準値		650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5未満

<今月の石岡市の食材> 米、卵、小松菜、きゅうり、ねぎ、キャベツ、ピーマン、なす、アスパラガス、みそ
<今月の有機農産物> きゅうり

～教科連携・小4理科「植物のようす(ツルレイシ)」～

ツルレイシやヘチマには、「おばな」と「めばな」とよばれる2つの種類の花があり、めばなの元のふくらんだところがさらに大きくなったところが実です。おばなには実はできません。
また、ゴーヤは沖縄の呼び名で、正式には「にがうり」や「ツルレイシ」という名前です。

給食センターだより

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、はじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



「運動＋牛乳」で

熱中症に強い体を作ろう！

運動の直後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、血液量が増加し、熱中症リスクを効果的に下げることができます。

筋肉をつけるために牛乳を飲むなら
運動前？運動後？

筋肉をつけるなら、**運動後**の牛乳がおすすめです。牛乳のたんぱく質は植物性のたんぱく質と比べ、体内で筋肉を効率的につくり、効果もより長く続きます。

※食物アレルギーや乳糖不耐症で牛乳が飲めない人は、小魚や海藻類、大豆製品、青菜などを積極的にとるのがおすすめです。



元気な1日は朝ごはんから！

朝は脳のエネルギーが欠乏状態。朝ごはんを食べることで集中力や記憶力がアップします。また、朝ごはんは寝ている間に低下した体温を上昇させ、胃や腸を刺激して排便を促す働きもあります。朝ごはんをきちんと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

あさごはんの3つのスイッチ



夏休み明けの給食は、
9月1日(月)から始まります。

* 食育フォーラム2023年5月号、
2024年6月号 健学社より