



令和7年 7月 学校給食 こんだてひょう



湖南省学校給食センター

小学校・中学校

(小・中学年) (中学校)

日付	主食	牛乳	献立名	おもにからだの血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をととのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質
				1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
1(火)	ひわごのひごはん		こあゆのからあげ こまつなのいためもの けんちんじる	ぶたにく とうふ	牛乳 こあゆ	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ	米 でんぶん さといも	あぶら サラダあぶら	551kcal 24.1g 15.5g	664kcal 28.1g 17.1g
2(水)	ちゅうかめん		あげぎょうぎ もやしのちゅうかあえ みそラーメンのスープ	ぶたにく なると みそ あかみそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし しろねぎ しょうが	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ラード こうみあぶら	554kcal 23.5g 18.5g	728kcal 29.4g 23.0g
3(木)	むぎごはん		グリルチキン やさいのカラフルソテー なつやさいカレー	とりにく ぶたにく	牛乳	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	キャベツ とうもろこし にんにく なす ズッキーニ たまねぎ りんごペースト	米 おおむぎ でんぶん	オリーブあぶら カレールー	653kcal 25.7g 18.6g	756kcal 29.5g 20.7g
4(金)	わかめごはん		いわしのかばやき ブロッコリーのおかかあえ きのこのみそ	いわし かつおぶし あぶらあげ みそ	わかめ 牛乳	ブロッコリー にんじん あおねぎ	しめじ えのきたけ はくさい もやし	米 さとう でんぶん	あぶら	580kcal 23.7g 18.4g	705kcal 28.0g 21.0g
7(月)	たなばたのひごはん		とりにくのこうみやき きんぴらごぼう たなばたじる たなばたデザート	とりにく ほしがたかまぼこ	牛乳	にんじん オクラ	にんにく ごぼう (ごんにやく) たまねぎ えのきたけ	米 さとう ビーフン たなばたゼリー	ごま ごまあぶら	600kcal 22.4g 16.6g	688kcal 25.5g 18.3g
8(火)	ごはん		れんごんのはさみあげ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそ	さつまあげ とうふ みそ とりにく だいず	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな あおねぎ	きりぼしだいこん (ごんにやく) れんごん たまねぎ しいたけ	米 さとう じゃがいも パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら なたねあぶら	611kcal 20.9g 16.6g	705kcal 23.8g 18.3g
9(水)	ごはん		やきししゃも チンゲンサイのナムル あつあげとやさいのちゅうかに	とりにく あつあげ	牛乳 ししゃも	チンゲンサイ にんじん	とうもろこし もやし はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	米	ナムルドレッシング サラダあぶら	586kcal 26.4g 17.2g	694kcal 29.3g 18.6g
10(木)	しょくパン		ハムステーキ きゅうりのイタリアンサラダ アスパラいりコンソメスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ	しょくパン じゃがいも でんぶん さとう	イタリアンドレッシング ラード	566kcal 25.2g 20.5g	695kcal 30.2g 23.9g
11(金)	ごはん		あじのたつたあげ キャベツのスタミナいため ふのすましじる	あじ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	しょうが キャベツ もやし にんにく たまねぎ	米 でんぶん ふ	あぶら	606kcal 27.7g 16.5g	731kcal 32.5g 18.3g
14(月)	しょくいくのひふるさときゅうしょくごはん		さばのおろしソースかけ なすのいために あつあげのみそ	さば ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	ピーマン にんじん	だいこん なす たまねぎ しめじ はくさい しろねぎ	米 でんぶん さとう	ごまあぶら	656kcal 25.8g 24.7g	791kcal 30.1g 28.2g
15(火)	ごはん		だしまきたまご (代替:ハンバーグ) こまつなのしそひじきあえ とりにくのじゅんじゅん	たまご とりにく やきとうふ	牛乳 しそひじき	こまつな	もやし (あかごんにやく) たまねぎ ごぼう はくさい えのきたけ	米 さとう でんぶん		578kcal 23.7g 16.6g	697kcal 27.6g 18.5g
16(水)	ソフトめん		やきウインナー だいこんのフレンチドレサラダ トマトソース	ウインナー ぶたにく	のむヨーグルト	にんじん ピーマン トマト トマトピューレ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ グリーンピース にんにく	ソフトめん でんぶん さとう こめこ	フレンチドレッシング オリーブあぶら	591kcal 22.6g 10.3g	747kcal 26.8g 11.7g
17(木)	ごはん		ホキのいそべあげ みずなのシャキシャキいため なめこのみそ	ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 あおりの	みずな にんじん あおねぎ	キャベツ なめこ たまねぎ	米 でんぶん	マヨネーズふろドレッシング あぶら	622kcal 25.4g 20.1g	749kcal 29.6g 22.6g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

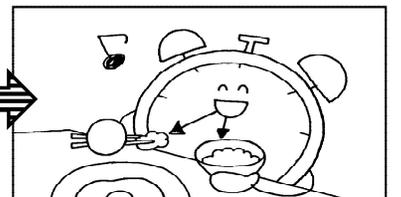
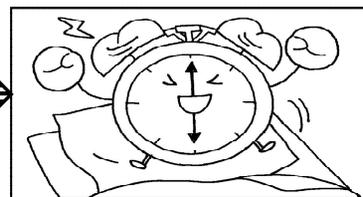
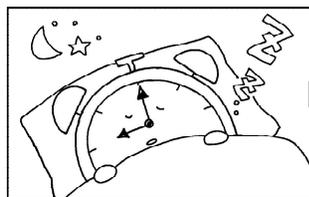
<給食センターからのお知らせ>

- ★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。
 - ★パンの製造工場では、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・大豆・キウイフルーツ・バナナ・オレンジ・りんご・もも・ごま・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツを含む製品の製造をおこなっています。
 - ★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。
 - ★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL: 0748-72-3185
- ※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけましょう

夜遅くまで起きていて睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。

早寝・早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。夏休みも規則正しい生活習慣を心がけましょう。



朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝ごはんを食べないとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、ものごとに集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の活動に集中するためにも、毎日、朝食をとる習慣をつけることが大切です。

