# 令和７年　７月学校給食献立予定表

三重大学教育学部附属中学校

| 日 | 献立名 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>火 | ごはん | | 米、強化米、麦 | | 564 kcal |
| | 肉じゃが | 豚 | じゃがいも,しらたき,三温糖,炒め油 | たまねぎ,にんじん,えだまめ | 21.8 g |
| | 揚げごぼうサラダ | | 片栗粉,揚げ油,ごま | ごぼう,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし | 19.1 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 2<br>水 | ごはん | | 米、強化米、麦 | | 520 kcal |
| | 鰆の香味焼き | さわら | ごま油 | しょうが,葉ねぎ | 29.9 g |
| | 沢庵のおかか和え | かつお加工品(削り節つくだ煮) | | きゅうり,こまつな,もやし,にんじん,たくあん漬 | 17.5 g |
| | 玉ねぎのみそ汁 | 木綿豆腐 | | たまねぎ,葉ねぎ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 3<br>木 | ごはん | | 米、強化米、麦 | | 573 kcal |
| | 豚肉とキャベツのみそ炒め | 豚,米みそ | 三温糖,ごま油,片栗粉,炒め油 | にんにく,キャベツ,たまねぎ,にんじん,たけのこ | 24.6 g |
| | 小魚入りおひたし | 雑魚 | | きゅうり,にんじん,もやし,こまつな | 21.9 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 4<br>金 | 小型コッペパン | | コッペパン | | 516 kcal |
| | 冷やし中華そば | ハム | 中華めん,ごま,三温糖,ごま油 | もやし,きゅうり,にんじん,コーン | 25.1 g |
| | メンマのナムル | | ごま,ごま油,三温糖 | めんま,こまつな,もやし,にんじん | 13.8 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 7<br>月 | ごはん | | 米、強化米、麦 | | 600 kcal |
| | お星さまコロッケ | 豚,鶏 | じゃがいも,薄力粉,パン粉,揚げ油、三温糖 | たまねぎ | 22.5 g |
| | 夏野菜炒め物 | ベーコン | 三温糖,ごま油,ごま,炒め油 | にんじん,ごぼう,青ピーマン,なす | 20.2 g |
| | そうめん汁 | 蒸しかまぼこ,油あげ | そうめん | にんじん,葉ねぎ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 8<br>火 | ごはん | | 米、強化米、麦 | | 566 kcal |
| | 鰆のしょうゆ煮 | さわら | 三温糖 | しょうが | 29.1 g |
| | もやしのカレー風味和え | ハム | | もやし,ほうれんそう,にんじん | 15.2 g |
| | 夏ののっぺい汁 | 焼き竹輪,いんげんまめ | じゃがいも | にんじん,こんにゃく,ごぼう | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 9<br>水 | タコライス | 豚,細切りチーズ | 米,バター,薄力粉 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,コーン,セロリ,キャベツ | 629 kcal |
| | レタスとベーコンのスープ | ベーコン | | レタス,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ | 22.5 g |
| | ぶどうゼリー | | ゼリー(ブドウ) | | 16.7 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 10<br>木 | ごはん | | 米、強化米、麦 | | 534 kcal |
| | 炒り鶏 | 鶏 | 三温糖,炒め油 | ごぼう,にんじん,こんにゃく,乾しいたけ,えだまめ | 25.5 g |
| | レモンサラダ | ハム | 三温糖 | きゅうり,にんじん,キャベツ,スイートコーン,レモン果汁 | 13.9 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 11<br>金 | セルフポテチパン | あおのり粉 | コッペパン,じゃがいも,薄力粉,片栗粉,揚げ油,ノンエッグマヨネーズ | キャベツ,にんじん | 557 kcal |
| | ラタトゥイユ | 鶏 | バター,炒め油 | たまねぎ,西洋かぼちゃ,ズッキーニ,スイートコーン,にんにく,ホールトマト | 26.1 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 21.2 g |
| 14<br>月 | ごはん | | 米、強化米、麦 | | 618 kcal |
| | ヤンニョムチキン | 鶏 | 片栗粉,炒め油,三温糖 | にんにく,しょうが | 31.2 g |
| | 野菜の青じそ和え | | | キャベツ,きゅうり,にんじん,しそ | 19.2 g |
| | わかめスープ | 豆腐,乾燥わかめ | ごま,ごま油 | たまねぎ,葉ねぎ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |

●使用食品成分表

お星さまコロッケ
じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、鶏肉、砂糖、油脂、香辛料、マッシュポテト、食塩、鶏肉エキス、衣（パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油脂、還元水あめ、でんぷん）、炭酸カルシウム、ピロリン酸鉄

暑い夏に旬を迎える野菜や果物には、水分が多く含まれていて、汗として失われた体内の水分やミネラルを補ってくれます。旬のものを食べるということは、美味しいうえにとても理にかなっていますね。

# 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

◆夜ふかししたりせず、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、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

## 2 こまめに水分補給をする

◆コップ１杯程度を、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 おやつの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。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

## 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。