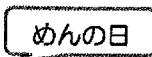


7月 給食こんだて(小学校)

令和7年度
白鷹町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
ぎゅうにゅう は毎日1本 つきます 	1  ごはん おやこどんぶり ほうやんそうの ごまあえ あつあげのみそしる	2  やまがたけんさ んこめこパン パンネと「はつやさい」 ナポリタン ポロパイサウタ こめこの フองゴンスープ	3  ごはん あつやきたまご ちゅうかいサウタ じゃがいも たまねぎのみそしる しらたかさん だいごの「ばっとう」	4  ごはん ヒーマンメンチカツ ごもくきんひら あごりのみそしる
7  たなはたこんだて わかめ ごはん とりにくの レモンづけ ステラオマカロニの キャロットサウタ キャベツと アゴの「スープ」	8  ごはん カツオカツ きりほしだいこんの ソーイングにめ コーンいり たまご「スープ」	9  しょくパン やさしいコロッケ わいそうサウタ しらたかさん トマトの ミネストローネ	10  ごはん ポークカレー しらたかさん「だいご」の ツナサウタ オレンジ	11  めんの日 ひやしちゅうかい やきぎょうざ ヨーグルト
14  ごはん さっぱり わふう あろしハンバーグ こまつな「ナムル」 こんさいの「ごまじる」	15  ごはん さば「こんぶ」 しょうゆほし カミカミサウタ にらたまじる ミニトマト	16  ゴッホパン カレーキャベツの ホットドック しらたかさん あおはた まめと のりのお「ポテト」 パン「アキンスープ」	17  セレクト給食 ごはん さけメンチカツ または フィレオチキン あおはたと きりほし だいごの「ごまあえ」 とうふと はるさめの「スープ」	18  ごはん ぶたにくと キャベツの しお「うじい」にめ きゅうりの ちゅうかい「あえ」 だいごのみそしる
21 海の日 	22  ごはん キャベツメンチカツ ゆうがおの「そぼろ」に こうやどうふと こまつな「みそしる」	23  しょくパン バター「かふる」 ツナサント キャベツと スナッフ「エンドウ」 の「コールスローサウタ」 きのこたまご「スープ」 とうもろこし	24  ごはん しらたかさん よねざわ ぎゅうの「ぎゅうどん」 キャベツの 「おこんぶ」あえ かいま「ちち」 「はるさめ」みそしる こたますいか	

小学3、4年生		
今月の栄養価		基準値
エネルギー kcal	653	650
たんぱく質 %	15.8	13~20%
脂質 %	32	20~30%
カルシウム mg	394	350 (1日の 50%)
鉄 mg	4.5	3.0 (1日の 40%)

○おらほの食材

小松菜・きゅうり・ミニトマト・大玉トマト
ピーマン・さやいんげん・さやえんどう・打ち豆
かぼちゃ・にんにく・ズッキーニ・長なす
じゃがいも・だいごん・青豆・キャベツ
スナッフエンドウ・とうもろこし・玉ねぎ
小玉すいか・ゆうがお・米・納豆・味噌等



☆ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



7月

調理場だより

令和7年度
白鷹町学校給食共同調理

夏雲がわいてくると、いよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みも始まります。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。このような時こそ、朝・昼・夜の食を規則正しい時間に食することで、乱れた生活リズムを短時間で修正することができます。これは「第二の脳」とも呼ばれている消化器官を指令塔にして脳をコントロールできるからです。

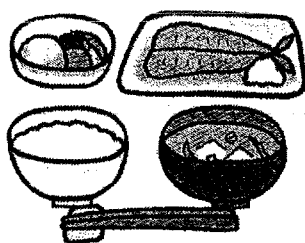


夏ばてを防ぐ食事のポイント！

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。

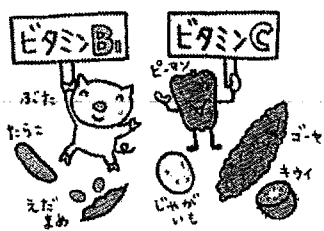
また、そうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。食生活面から夏ばてを予防する3つのポイントをご紹介します。

偏った食事をしない！



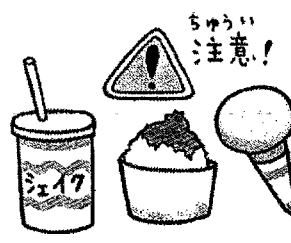
あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群、Cを多く！



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに欠かせないビタミンB群は夏ばての予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

冷たいものを食べすぎない！



暑くなるのとごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。



6月の“おらほの食材” ありがとうございました

(きゅうり) 紺野農園さん (キャベツ) 柳井佑一さん 小松とみ子さん 紺野徹さん 紺野農園さん
(スナップエンドウ) 柳井佑一さん 吉田淳一さん 鈴木康太さん (打ち豆) 高橋昭吉さん
(青みず) 菅美代子さん (打ち豆) 高橋昭吉さん (小松菜) ほっこり農園さん
(にら) 梅津一久さん (トマト) 田中良平さん (ミニトマト) 紺野農園さん
(ピーマン) 平農園さん (中華麺) 菊地製麺さん (納豆) 白鷹納豆店さん (みそ) すずき味噌店