

7月

こんだて表



No. 1

(小・中学校用)

学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。
伊佐産の食材は、太字下線で示してあります♪



令和7年度 7月
伊佐市立学校給食センター

日曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	主な食材		食品のグループ (主なたらさ)				エネルギー(Kcal)		配膳図	一口メモ
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる		小学校 中学校			
火	1 ビビンバ(麦ごはん)	こめ わぎ さんおんとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ だいずもやし はくさいキムチ	640	27.0		ビビンバは韓国の代表的な料理のひとつです。韓国語で「ビビン」は『混ぜる』、「パッ(パッ)」は『ごはん』という意味です。その名の通りビビンバは、ごはんに具材を混ぜて食べる料理です。ごはん・肉・野菜と一緒にとれて栄養面もパツチリな料理ですね。
	わかめスープ		ごま ごまあぶら	ベーコン どうふ	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ きくらげ	824	33.7		
水	2 少なめ麦ごはん	こめ わぎ			ぎゅうにゅう			648	31.1		卵は、身体をつくるたんぱく質、かぜ予防に効果のあるビタミンA、骨を作るのに欠かせないビタミンDなど、たくさんの栄養素を豊富に含んでいます。しかし、ビタミンCと食物せんいはあまり含まれていないので、ビタミンCや食物せんいが豊富な野菜を多く使った五目きんぴらと組み合わせました。
	親子うどん	うどん		とりにく あぶらあげ たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ きんざんねぎ	815	38.7		
木	五目きんぴら	さんおんとう	ごま あぶら	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく				ミネストローネは野菜をたっぷり使ったイタリアのスープで、イタリアの食卓に欠かせない家庭料理といわれています。日本のみそ汁にも例えられるくらい、それぞれの家庭の味付けがあり、イタリアの「おふくろの味」ともいえます。今日は、栄養豊富な3種類の豆の入ったミネストローネです。
	3 ミルクパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			684	27.1		
	ミネストローネ	マカロニ さんおんとう		とりにく ひよこめ レッドキドニー マローファットピース		トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	851	33.2		
金	ジャーマンポテト	じゃがいも	マーガリン	ベーコン	こなチーズ	パセリ	たまねぎ				きびなごは、鹿児島県でよくとれる魚です。火を通せば骨まで柔らかくなり、まるごと食べられるのでカルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは、骨を作るために必要な栄養素で、成長期のみなさんにはおすすめの食材です。よく噛んで残さず食べましょう!
	4 ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			716	29.8		
	キャベツのみそ汁	じゃがいも		あぶらあげ おから おぎみそ	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ きんざんねぎ	878	36.0		
月	きびなごの南蛮	てんぶん さんおんとう	あぶら ごまあぶら		きびなご	ピーマン にんじん	たまねぎ				きびなごは、鹿児島県でよくとれる魚です。火を通せば骨まで柔らかくなり、まるごと食べられるのでカルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは、骨を作るために必要な栄養素で、成長期のみなさんにはおすすめの食材です。よく噛んで残さず食べましょう!
	7 こぎつねずし(麦ごはん)	こめ わぎ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		きりぼしだいこん	678	22.7		
	魚そうめん汁	みずあめ さとう てんぶん		たらすりみ どうふ		にんじん オクラ ほうれんそう	えのき しいたけ	815	27.7		
	星のコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ みずあめ てんぶん	あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ				今日7月7日は「七夕」のため、七夕の行事 食を作りました。中国では七夕にそうめんを食べると病気になるという言い伝えがあります。今日は、魚のすり身で作った「魚そうめん」を天の川に見立てた魚そうめん汁です。輪切りに切ったオクラも入っています。断面が星の形がかわいいですね。みなさんが今年1年も健康で元気に過ごせますように…!
	七夕デザート【学配】	さとう					りんごかじゅう みかんかじゅう				
火	8 夏野菜カレー(麦ごはん)	こめ わぎ カレールウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	しめじ たまねぎ なす りんご ブルーン	707	22.1		今日は「夏野菜カレー」です。今日のカレーに入っている夏野菜は、かぼちゃ・なす・ピーマンです。夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多くあります。夏野菜をしっかりと食べることで、体の熱を冷まし、暑い夏も元気に過ごすことができます。
	マスカットゼリーポンチ	さとう					もも みかん パイン ぶどうかじゅう	902	27.6		
水	9 ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			610	26.8		みなさんは、「にがうり」という野菜、好きですか?沖縄の方言で「ゴーヤ」ともいいますね。今日の給食「ゴーヤチャンプル」は豚肉と豆腐・卵などゴーヤと一緒に炒めた料理で、沖縄の夏のスタミナ料理となっています。また、ゴーヤの苦み成分には胃腸を刺激し丈夫にすること、汗を出す働きがあるので、ゴーヤを食べれば夏バテをしないといわれています。
	さつま汁	じゃがいも	あぶら	とりにく あぶらあげ おぎみそ おから		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく きんざんねぎ	745	31.0		
木	ゴーヤチャンプルー	さんおんとう	ごまあぶら	ぶたにく どうふ たまご かつおぶし		にんじん	にがうり たまねぎ				給食でもっとも登場する回数の多い野菜は何か分かりますか?正解は「にんじん」です。にんじんの色は、とてもきれいなオレンジ色ですが、これは「カロテン」がたくさん入っているからです。「カロテン」は体の中に入ると「ビタミンA」に変わり、鼻やのどの粘膜を強くして、風邪をひきにくくしたり、肌をきれいにしたりする働きがあります。今日は、そんなにんじんを使ったドレッシングを使った彩り豊富なサラダです。
	10 コッペパン	こむぎこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			614	25.1		
	ボークビーンズ	じゃがいも てんぶん	あぶら	ぶたにく ひよこめ だいず レッドキドニー マローファットピース		トマト にんじん	たまねぎ	797	32.2		
	人蔘ドレッシング	さとう	あぶら			にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン えだまめ たまねぎ オレンジかじゅう レモン				
金	レーズンクリーム【センター数え】	さとう みずあめ	あぶら		ホエイパウダー だっしふんにゅう		レーズン				「奄美の鶏飯」は、名前の通り、奄美の島々のおもてなし料理のひとつで、鹿児島県内の学校でも大人気の給食のひとつです。鶏飯のようにごはんにかけて食べるメニューは、あまり噛まずに食べてしまいがちです。なので今日はよく噛んで食べることを意識して食べるようにしましょう!
	11 奄美の鶏飯(麦ごはん)	こめ わぎ さんおんとう てんぶん	あぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう きざみのり	はねぎ にんじん	しいたけ パパイアづけ つぼづけ	658	22.5		
	1 食さざみのり	さつまいも さとう こむぎこ パン粉	マーガリン あぶら				レーズン	805	27.7		

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

7月 こんだて表



No.2
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。
伊佐産の食材は、太字で示してあります♪



令和7年度 7月
伊佐市立学校給食センター

日曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なはたらき)					エネルギーになる		からだをつくる		からだを元気づける 体の調子をととのえる		小学校 中学校		配膳図	一口メモ
		エネルギーになる		からだをつくる		からだを元気づける 体の調子をととのえる		小学校 中学校								
14月	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう		607	27.2		回鍋肉(ホイコーロー)は豚肉とキャベツを炒め、みそ味で仕上げた中華料理です。豚肉には、上質なたんぱく質やビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は不足すると体が疲れやすくなります。これは体の中のエネルギーを作る時にビタミンB1が重要な働きをするためです。ビタミンB1をしっかりとり疲れをとしましょう！					
	肉団子のスープ	パンこ	あぶら	とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ コーン		774	34.2		今日のは「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					
	回鍋肉		ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン あかピーマン	キャベツ たまねぎ きんざんねぎ		774	34.2		今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					
15火	ひのひかりごはん	こめ				ぎゅうにゅう		580	24.7		今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					
	あおさのすまし汁			とうふ	あおさのり	にんじん	たまねぎ しいたけ えのき きんざんねぎ		750		30.8	今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。				
	さばのみそ煮	さとう でんぶん		さば みそ								今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。				
	ブロッコリーゆかり和え				ブロッコリー しそゆかり							今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。				
16水	※甲のみ しそ味噌じき【センター数え】	キヌア さとう みずあめ	あぶら		ひじき		しそのみ				今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					
	焼き鳥丼(麦ごはん)	こめ むぎ でんぶん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	きざみのり	きんざんねぎ	647	26.6		今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					
	1食きざみのり	さんおんとう	ごまあぶら						808		33.1	今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。				
17木	バーガーパン	こむぎこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう		589	26.6		今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					
	コンソメスープ	じゃがいも		とりにく	にんじん バセリ	たまねぎ しめじ		785	34.4		今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					
	きのこソースハンバーグ	でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく		たまねぎ しめじ					今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					
	キャベツソテー		あぶら			キャベツ					今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					
18金	冷凍 黄桃【センター数え】	さとう					もも				今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					
	少なめわかめごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう	わかめ		714	21.9		今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					
	ピリ辛フォー	クイッティオ	ねりごま	ぶたにく だいず	ほうれんそう にんじん	きんざんねぎ たまねぎ もやし	キャベツ しいたけ				今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					
	手作りオレンジケーキ	こむぎこ さんおんとう	バター	たまご		みかんかじゅう					今日の魚は「鯖(さば)」です。魚の油には、中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにしたりするなどの効果があります。あぶらは、体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ大切な栄養素です。肉だけでなく、魚もバランスよく食べるようにしましょう。					

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校が無いからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、だらだらとお菓子を食べたりしていると夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気を付けたいポイントをまとめました。



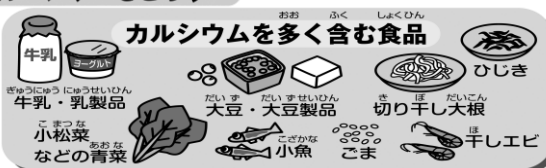
～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう！

はやね はやお 早起きが基本！

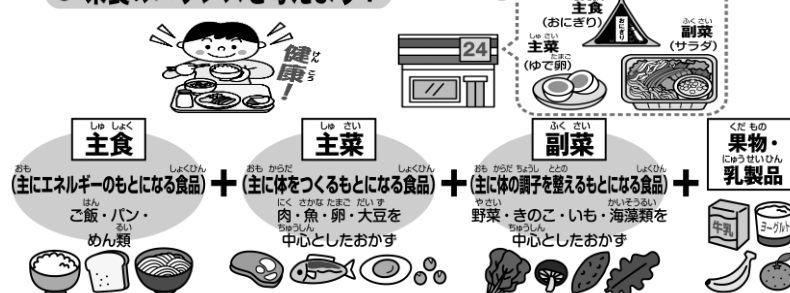


カルシウムをとろう！



※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

栄養のバランスを考えよう！



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

