



7月の献立表



(こども園用)

多古町学校給食センター

2025年

ひつけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう
		あか ちくはく 血や肉や骨になる	みどり からだちようし 体の調子を整える	きいろ ねつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しじつ g	えんぶん g	
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ぶたキムチいため にくだんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし はくさい にら しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	500	20.9	17.5	2.10	
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき じゃがいものそぼろに とんじる	ぎゅうにゅう あかう ぶたにく みそ とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリビース ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん さといも タルト	457	25.5	13.0	2.00	
3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう てつわんしゅうまい(幼1職2) かいそうサラダ(あおじそドレッシング) マーボーとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう みそ とうふ	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	478	19.2	15.9	1.80	
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶなかほし ぶたにくとこんにゃくのしぐれに とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ わかめ	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま	491	25.9	17.7	2.10	
7 (月)	パンズパン ぎゅうにゅう キャベツメンチ(リ-) はなやさいのドレッシング あえ たなばたミネストローネ★たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	カワカ- ブロッリ- セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト	パン あぶら ドレッシング じゃがいも パスタ さとう パンこ ゼリー	573	20.0	22.7	2.00	たなばた 七夕 きゅうしよく 給食
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう おやこやき(幼1職2) じゃこサラダ しらたまじる	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ なたまき	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ ごま ドレッシング しらたまもち カハ-ス	456	19.8	13.5	1.50	
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう すりみチーズロール さんしょくそぼろ やさいのみそしる	ぎゅうにゅう たらすりみ とりにく たまご あぶらあげ チーズ みそ	しょうが にんじん えだまめ もやし たまねぎ しめじ こまつな	こめ あぶら さとう	466	24.6	14.7	2.10	カミカミ きゅうしよく 給食
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざまき(幼1職2) ホイコーロー とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン	こめ ごまあぶら さとう でんぶん	507	23.7	16.4	1.80	
11 (金)	むぎごはん ★ジョアブレ-ソ ツナオムレツ なつやさいカレー フルーツあえ	ジョア ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ えだまめ りんご おうとうパイ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレー粉 ゼリー	553	19.4	10.5	2.20	
14 (月)	コッペパン(パテチヨ) ぎゅうにゅう めばるマスタードパンこやき カワカ-のツナサラダ(ごまドレッシング) ポトフ	ぎゅうにゅう めばる ツナ ウインナー	カワカ- きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン パテチヨレット ドレッシング あぶら じゃがいも	529	23.4	23.9	2.10	
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグわふうだれ はるさめいりやさしいため エビボールのすましじる	ぎゅうにゅう とうふ ハム とりにく えび	にんじん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん あぶら はるさめ	441	22.9	13.0	2.00	
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ むらさきいもち ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	ブロッリ- にんじん ごぼう たまねぎ しらたき	こめ いもち ごまあぶら ごま さとう	527	23.7	16.5	1.40	
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりのレモンソース(幼1職2) アスパラサラダ (げんえんわふうドレッシング) じゃがいものみそしる ★マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ	レモンかじゅう キャベツ アスパラガス コーン にんじん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	519	16.5	16.5	2.00	
() はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。					学校給食 摂取基準	490	24.5	16.3	1.5g未満 ※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25~30%

こたえは、給食だよりをみてね！



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



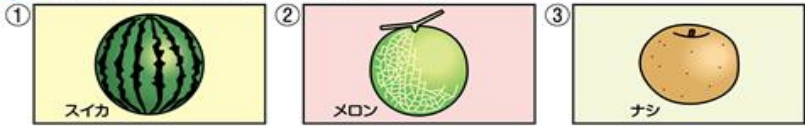
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？





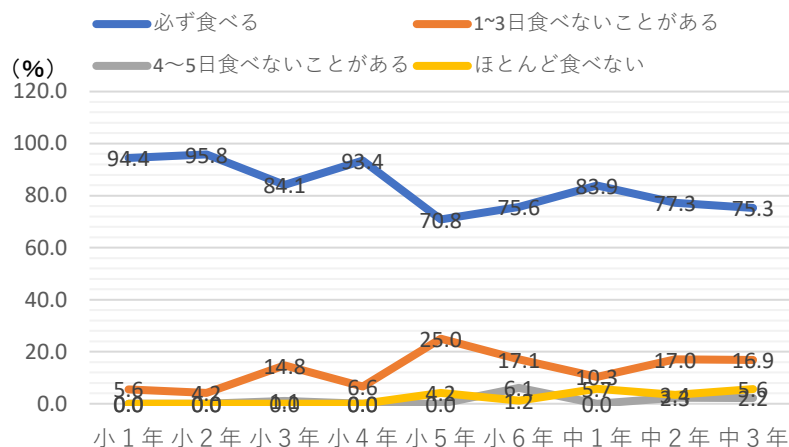
7月給食だより

令和7年6月発行
多古町学校給食センター

5年生になると朝ごはんを食べる人が減る!?

昨年度の「児童生徒の朝食喫食状況調査（多古町）」の結果をみると、小学校1～4年生では84%～95%の児童が「必ず食べる」と回答していました。小学校5年生では、70.8%となり、中学1年生で83.9%なるものの、中学2年、3年と「必ず食べる」人の割合が横ばい傾向にありました。

令和6年度児童生徒の朝食喫食状況（多古町）



※令和6年度学校給食実施状況等調査の結果を使用

朝ごはんて脳と体にスイッチオン!



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。

朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！
最初は何かを口にすることから始めてみてください。

朝ごはんを簡単に食べるために用意するとよいもの

ごはん、パン、シリアル



納豆、チーズ、ハム、サラダチキン、たまご
魚肉ソーセージ、のり、鮭フレーク、ヨーグルト



フルーツ（缶詰でもOK）、洗えば食べられる野菜、冷凍野菜や冷凍食品
インスタントスープ類、野菜ジュース、牛乳など飲み物



※一例なので、ご家庭のご都合や、好みに合わせて用意するとよいと思います。

こたえ

Q1=① Q2=③【病気の予防にも役立つ働きがある】 Q3=②【①…なす
③…きゅうり】 Q4=①【②は「甜瓜」、③は「梨」と書く】

