



7月の献立表

(小学校用)



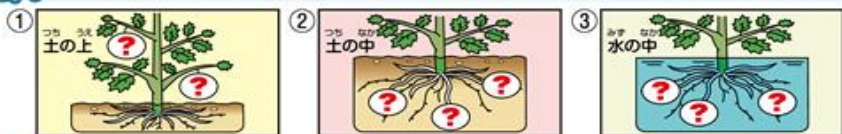
多古町学校給食センター

2025年

ひ つ け 日 付	こ ん だ て 名	おもなざいりょうとはたらき			え い よ う か				びこう	
		あ か ち 血や肉や骨になる	み ど り からだ ちょうし ととの 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	たんぱく質 しじつ g	しじつ g	えんぶん 塩分 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	670	26.4	22.2	2.6		
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき じゃがいものそばろに とんじる ★レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう あかうお 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 グリピース 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	703	31.1	20.2	2.4		
3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう てつわんしゅうまい(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	679	26.1	22.8	2.4		
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	620	30.5	19.9	2.5		
7 (月)	パンズパン ぎゅうにゅう キャベツメンチ(リズ) 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	カリフラワー ブロッコリー 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	664	23.3	25.6	2.4	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(小1職2) じゃこサラダ しらたまじる (ウエハース)	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 ウエハース	659	24.9	19.3	1.9		
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう すりみチーズロール さんしょくそばろ やさいのみそしる (アモンド 小魚)	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 ござかな	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 アーモンド	637	32.3	19.6	2.6	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(小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	645	28.9	19.0	2.2		
11 (金)	むぎごはん ★ジャポレーズ 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 ゼリー	661	22.5	12.3	2.6		
14 (月)	コッペパン(バチョコ) ぎゅうにゅう めばるマスタードパンこやき カリフラワーのサラダ(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	カリフラワー きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン バチョコ ドレッシング あぶら じゃがいも	620	27.1	27.3	2.5		
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグわふうだれ はるさめいりやさいいため Eビールのすましじる ★カップデザート	ぎゅうにゅう とうふ ハム とりにく えび カップデザート	にんじん もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶん あぶら はるさめ	662	29.3	19.3	2.5		
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	ブロッコリー 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	670	29.6	19.2	1.7		
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりのレモンソース(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	734	23.3	24.4	2.7		
()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	650	26.8	14.6～ 21.6	2.0g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25～30%



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？



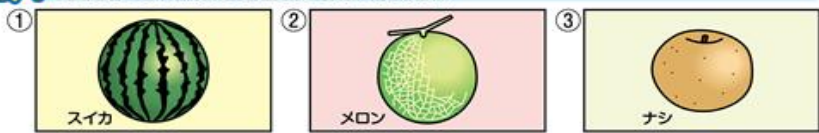
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



答えは、給食だよりを見てね！



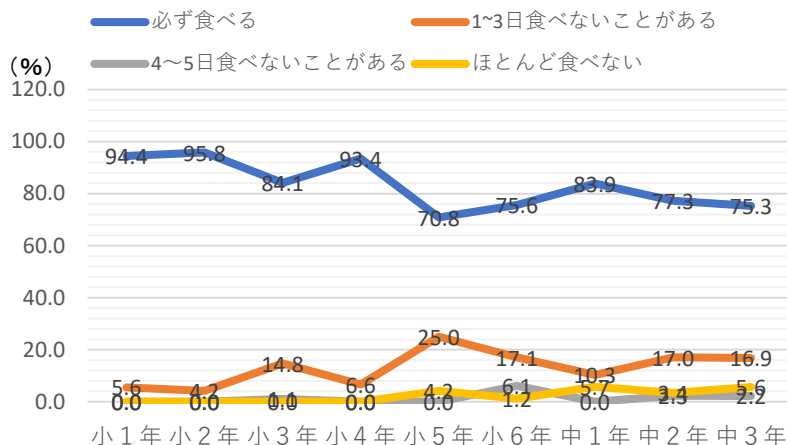
7月給食だより

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】

