

令和7年 7月

予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39-2338
FAX 39-5413



9日(水) セレクト給食
桂小、恋野小、隅田中、紀見東中

今月の予定
7日(月)

げんきっ子こんだて

今月の
テーマは
セタです。



橋本市でとれた
今月のやさいなど

たまねぎ、きゅうり、
キャベツ、なす、にんにく、
マッシュルーム、ねぎを
取り入れる
予定です。



橋本市
学校給食センター
ホームページ



https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/
kyoikuinkai/gakkokyushoku/index.html



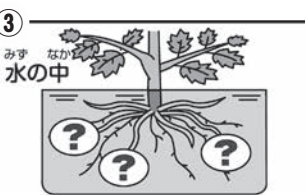
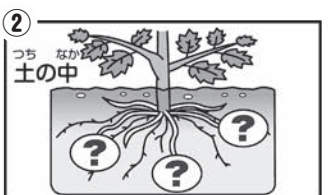
☆献立表の数量は、
小学校中学年の
1人当りの分量で
単位はgです。
☆小学校低学年は
中学年の分量の
10%減
☆小学校高学年は
中学年の分量の
10%増
☆中学生は小学校
中学年の分量の
20%増

☆献立表の数量は、 小学校中学年の 1人当りの分量で 単位はgです。 ☆小学校低学年は 中学年の分量の 10%減 ☆小学校高学年は 中学年の分量の 10%増 ☆中学生は小学校 中学年の分量の 20%増	火 1 ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのかめこカレーあげ ほねくあげ 1まい 赤 カレーこ 0.52 こめこ 5.2 黄 揚げ油 黄 でんぶん 0.5 黄 しそひじきあえ ちりめんじゃこ 3.4 赤 こまつな 9 緑 はくさい 29 緑 しそひじき 4 赤 しょうがスープ わかめ 0.3 赤 おろししょうが 0.8 緑 とうふ 15 赤 コンソメスープのもと 2.1 たまねぎ 25 緑 しろワイン 1.5 じゃがいも 20 黄 あぶら 1 黄 にんじん 15 緑 しお 0.05 だいこん 10 緑 こしょう 0.02 しょうが 1 緑 パセリ 0.02 608	水 2 ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ あつあげ 60 赤 あかみそ 4.2 赤 ぶたひきにく 17 赤 しょうゆ 2 たまねぎ 52 緑 さけ 1.76 にんじん 17 緑 さとう 1.76 黄 ほししいたけ 0.88 緑 ごまあぶら 0.7 黄 おろししょうが 0.53 緑 ちゅうかみそのもと 0.33 むきにんにく 0.44 緑 トウバンジャン 0.17 でんぶん 0.8 黄 ちゅうかサラダ もやし 28 緑 ごま 2 黄 こまつな 10 緑 (ちゅうか"レタ" 3.4 黄) えだまめとじゃこのげんきボール 25 赤 636	木 3 パン 黄 牛乳 赤 くろまめコロツケ 1こ 赤 揚げ油 黄 コールスローサラダ キャベツ 30 緑 す 2.4 にんじん 10 緑 さとう 1.5 黄 こまつな 5 緑 あぶら 1 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 トマトスープ ベーコン 5 赤 コンソメスープのもと 1.9 たまねぎ 30 緑 あかワイン 1 じゃがいも 30 黄 オリーブあぶら 0.48 黄 しろいんげんまめ 10 黄 しょうゆ 0.48 とうもろこし 5 緑 しお 0.05 セロリ 0.5 緑 こしょう 0.02 トマトピューレー 10 パジル 0.02 おろしにんにく 0.3 緑 パセリ 0.02 621	金 4 ごはん 黄 牛乳 赤 さばしょうがやき 1きれ 赤 うめこんぶあえ きゅうり 20 緑 ばいにく 0.35 緑 キャベツ 13.9 緑 しおこんぶ 0.25 赤 こまつな 10 緑 (はちみつ 0.25 黄) かつおぶし 0.58 赤 (しょうゆ 0.25) ごま 0.58 黄 かぼちゃのみそしる とうふ 20 赤 きのごミックス 4 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 6.5 赤) かぼちゃ 35 緑 (だしパック 1.15) たまねぎ 25 緑 598
	7 ごはん 黄 牛乳 赤 ほしがたハンバーグ 1こ 赤 ケチャップ 1こ じゃこときゅうりのあまずあえ ちりめんじゃこ 5 赤 す 1.7 わかめ 1 赤 さとう 1.6 黄 きゅうり 30 緑 しょうゆ 1 ごま 2 黄 たなばたじる うおそうめん 5 赤 あおねぎ 3 緑 あぶらあげ 5 赤 しょうゆ 3.1 ほうれんそうじゃがもち 22 黄 さけ 1 たまねぎ 28 緑 しお 0.17 にんじん 12 緑 だしパック 1.15 えのきたけ 5 緑 げんきっ子こんだて 646	8 ごはん 黄 牛乳 赤 あじのかおりあげ あじ 1きれ 赤 おろししょうが 0.4 緑 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 2.4 揚げ油 黄 さとう 1.92 黄 す 1.05 たくあんあえ たくあん 6.2 緑 かつおぶし 0.35 赤 キャベツ 25 緑 (しょうゆ 0.13) にんじん 10 緑 くだくさんみそしる とうふ 20 赤 こまつな 6 緑 あぶらあげ 5 赤 きのごミックス 4 緑 たまねぎ 30 緑 (みそ 6.5 赤) じゃがいも 25 黄 (だしパック 1.15) 601	9 わかめごはん 黄 牛乳 赤 たきこみわかめ 1.22 赤 にくじゃが ぶたにく 22 赤 えだまめ 4.4 緑 じゃがいも 55 黄 しょうゆ 6 たまねぎ 55 緑 さとう 3 黄 にんじん 24 緑 さけ 1 いとごんにゃく 18.7 緑 みりん 1 はるさめサラダ はるさめ 6 黄 す 2.58 きゅうり 12 緑 しょうゆ 1.72 とうもろこし 5 緑 さとう 1.72 黄 ごま 2 黄 ごまあぶら 0.43 黄 シークワサーゼリー 1こ 黄 (セレクト)柱本小、恋野小、隅田中、紀見東中 605	10 パン 黄 牛乳 赤 メルルーサのレモンソース メルルーサでんぶんつき 1きれ 赤 (さとう 2 黄) 揚げ油 黄 しょうゆ 2 レモンかじゅう 1.3 緑 ごぼうサラダ ツナ 3.4 赤 とうもろこし 7 緑 ごぼう 15 緑 (ごま"レタ" 3.4 黄) きゅうり 7 緑 クラムチャウダー あさり 5 赤 マッシュルーム 3 緑 とりにく 5 赤 きゅうり 20 赤 だいず 10 赤 (ごめこ"イトメ" 5) しろいんげんまめ 5 黄 コンソメスープのもと 0.5 たまねぎ 33 緑 こしょう 0.02 じゃがいも 20 黄 パセリ 0.02 にんじん 13 緑 619
14 ごはん 黄 牛乳 赤 やさしいろいろにくだんご 2こ 赤 マカロニサラダ マカロニ 7 黄 (たまごなしマヨネーズ 6.3 黄) キャベツ 15 緑 す 0.46 きゅうり 4 緑 さとう 0.46 黄 オニオンスープ ベーコン 5 赤 しろワイン 1 たまねぎ 60 緑 しお 0.05 にんじん 15 緑 こしょう 0.02 (コンソメスープのもと 1.8) パセリ 0.02 605	15 ごはん 黄 牛乳 赤 さばのゆずみそやき さば 1きれ 赤 (さとう 1.98 黄) (みそ 3.6 赤) みりん 0.9 ゆずかじゅう 0.7 緑 わふうサラダ ひじき 0.45 赤 ごま 2 黄 キャベツ 26 緑 (わふう"レタ" 3.4 黄) こまつな 10 緑 けんちんじる とうふ 25 赤 しょうゆ 2.7 あぶらあげ 7 赤 みりん 0.48 じゃがいも 22 黄 しお 0.17 にんじん 12 緑 あぶら 0.5 黄 だいこん 10 緑 ごまあぶら 0.5 黄 ごぼう 5 緑 だしパック 1.15 ごんにゃく 5 緑 あじつけのり 1こ 赤 594	16 ごはん 黄 牛乳 赤 カツオカツ 1こ 赤 揚げ油 黄 ビーンズサラダ だいず 5 赤 きんときまめ 7 黄 キャベツ 30 緑 (コンソメ"レタ" 3.9 黄) きゅうり 8 緑 じゃがいものみそしる とうふ 20 赤 こまつな 8 緑 あぶらあげ 5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 じゃがいも 30 緑 (みそ 6.5 赤) たまねぎ 15 緑 だしパック 1.15 にんじん 10 緑 649	17 パン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのトマトに ぶたにく 20 赤 ケチャップ 5 だいず 12 赤 トマトピューレー 3.5 たまねぎ 40 緑 コンソメスープのもと 1.2 じゃがいも 35 黄 あかワイン 1 にんじん 20 緑 さとう 1 黄 なす 5 緑 はちみつ 0.7 黄 ズッキーニ 5 緑 パジル 0.03 さやいんげん 3 緑 パセリ 0.02 トマト 10 緑 こしょう 0.02 コーンサラダ キャベツ 28 緑 こまつな 6 緑 とうもろこし 7 緑 (コーン"レタ" 3.5 黄) オムレツ 1こ 赤 600	18 カレーライス 黄 牛乳 赤 ごはん ぶたにく 25 赤 こめこカレーウ 12 たまねぎ 60 緑 ケチャップ 2 じゃがいも 55 黄 あかワイン 1.5 にんじん 25 緑 ウスターソース 1 きのごミックス 3 緑 あぶら 1 黄 むきにんにく 0.5 緑 はちみつ 0.8 黄 おろししょうが 0.5 緑 カレーこ 0.04 こしょう 0.03 フルーツポンチ カクテルゼリー 33 黄 ミックスフルーツ 27 緑 (パイン、みかん、もも) 628

夏の食べ物 3択クイズ



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？



クイズのこたえ Q1=② Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある]

食べ物の
三つの働き

黄 主にエネルギーのもとになる食品
(米、パン、めん類、いも類、
さとう、あぶらなど)

赤 主に体をつくるもとになる食品
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、
乳製品、小魚、海そうなど)

緑 主に体の調子を整えるもとになる食品
(果物、野菜、きのこなど)

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

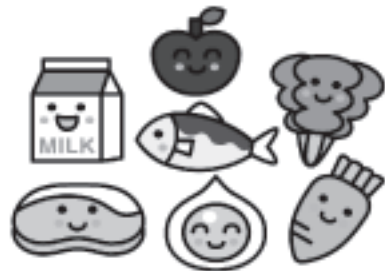
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆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ので、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。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

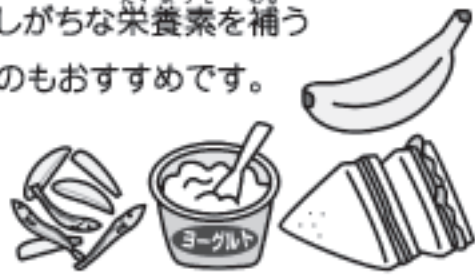
◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆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。



ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。

