

# 7月よていこんだてひょう

令和6年度

給食回数13回 安中市立磯部小学校

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの	カや体温になるもの					
1	月	パーカーハウス	オレンジジュース	ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ ミネストローネ	ベーコン, だいず, ハンバーグ	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, セロリ, にんにく, とうもろこし, 上マト, きゅうり, キャベツ	パン, さとう, オリーブ油, マカロニ, あぶら	585	22.1	19.5	3.5	
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	やきにくどんの具 てっこつサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, にら, にんにく, こまつな, きりほしだいこん	ごはん, ごま, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	590	26.0	19.3	2.0	
3	水	ナン	ぎゅうにゅう	キーマカレー コールスローサラダ スイカ 	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリ, ピーマン, トマト, アップルソース, キャベツ, きゅうり, スイカ	ナン, あぶら, さとう	595	26.0	26.9	3.3	
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがぶたキムチ ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ	しらたき, たまねぎ, もやし, はくさいキムチ, にら, にんじん, こまつな, キャベツ, とうもろこし	ごはん, じゃがいも, さとう, あぶら, ノンエッグマヨネーズ, ごま	608	23.3	20.2	1.9	
5	金	とりめし	ぎゅうにゅう	ほしのチーズサラダ たなばたじる 	とりにく, ぎゅうにゅう, チーズ	しょうが, にんじん, オクラ, きゅうり, キャベツ	ごはん, さとう, そうめん, オリーブ油	587	27.4	16.2	2.5	
8	月	コッペパン	ぎゅうにゅう	パンネのトマトに ツナサラダ セレクトジャム	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, ツナ	にんにく, たまねぎ, スズキ二, なす, あかピーマン, きりピーマン, トマト, きゅうり, キャベツ, レモン	パン, パンネ, オリーブ油, さとう, ジャム	590	26.6	19.3	2.7	
9	火	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのBBQソース おひたし なめこじる	ぎゅうにゅう, タラ, とうふ	ねぎ, しょうが, にんにく, アップルソース, なめこ, こまつな, にんじん, もやし	ごはん, あぶら, さとう, ごま	557	25.0	17.1	2.5	
10	水	くろパン ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ひやしちゅうかの具 ポークシュウマイ (2こ)	ぎゅうにゅう, ハム, たまご, とりにく, シュウマイ	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	パン, ちゅうかめん, さとう, ごま	635	29.3	17.2	2.9	
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	タコライス の具 キャベツサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, チーズ, ベーコン	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, あかピーマン, えだまめ, トマト, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	ごはん, あぶら, さとう, じゃがいも	587	23.4	19.0	2.3	
12	金	ごはん	 セレクト ジョア	ぶたどんの具 えだまめサラダ とうもろこし <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2年生皮むき体験</span>	ジョア, ぶたにく, なると, ハム, ひじき	しょうが, たまねぎ, しらたき, もやし, にんじん, えだまめ, とうもろこし	ごはん, さとう, ごまあぶら, ごま	611	28.5	11.6	1.9	
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ゴーヤのぶたキムチいため もずくスープ ぶりかけ	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, たまご, けずりぶし, かまぼこ, もずく	にがうり, はくさいキムチ, ねぎ, ほししいたけ, にんじん	ごはん, あぶら	570	28.3	18.8	2.8	
17	水	ツイストパン なすとトマトの スパゲッティ	ぎゅうにゅう	だいずとツナのサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ, だいず, ツナ	にんにく, たまねぎ, なす, マト, ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, えだまめ, きゅうり, にんじん	パン, スパゲティ, オリーブ油, さとう, ごまあぶら	619	27.4	21.7	2.9	
18	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, なす, 上マト, さやいんげん, スズキ二, しょうが, にんにく, アップルソース, みかん, パイナップル	むぎ, ごはん, あぶら, ゼリー	643	21.4	21.0	2.0	
								月平均	598	25.7	19.1	2.6
								基準値	650	27.5	18.5	2.0

※材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※7月分の給食費は**7月25日(木)**に引き落としになります。

磯部小学校ホームページ  
給食室のページもぜひご覧  
ください☺



## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

**朝ごはんは必ず食べましょう。**

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

**夏野菜をしっかり食べましょう。**

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

**こまめに水分をとりましょう。**

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

**冷たい物は、ほどほどにしましょう。**

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

**7月の地場産物** (献立表下線の食材)

JA: 米、たまねぎ、トマト、なす、長ねぎ、にがうり  
 安総: たまねぎ、じゃがいも、とうもろこし



**熱中症に注意しよう!**



毎月19日はいただきますの日  
食事は豊かな心と体をはぐくみます!