



給食だより

令和7年7月
白山市立蝶屋小学校



7月&8月「夏の食生活について考えよう」

なつ げんき す
夏を元気に過ごすための3つのポイント!!!

●早寝早起き

せいかつ 生活リズムがくずれると、体調もくずれてしまいます。

がっこう 学校がお休みでも、普段通りの生活をしましょう。

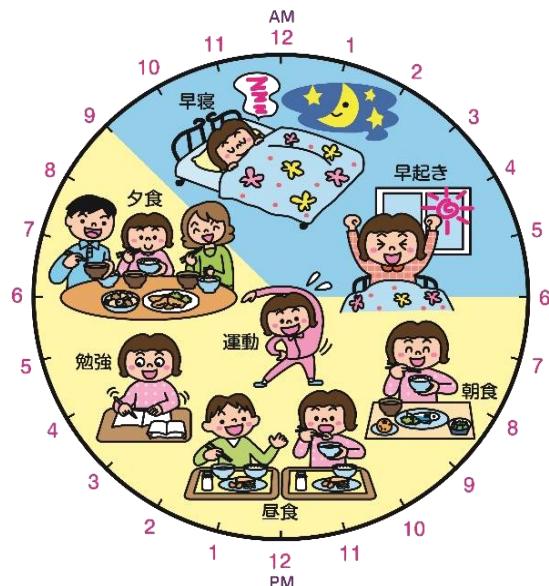
●三食バランスよく食べる

つか 疲れやすい夏は疲労回復のあるビタミンB群(豚肉やきのこ
るい類)がおすすめです。主食・主菜・副菜がそろうといいですね。

すいぶんほきゅう とうぶん な えら
●水分補給は糖分の無いものを選ぶ
とうぶん からだ なか よけい からだ つか
糖分が体の中にたくさん入ると、余計に体が疲れてしまいま
す。飲み物はミネラル補給もできる麦茶がおすすめです。

理想の朝食は?

りそう ちようしょく
理想の朝食は「主食+主菜+副菜+汁物(飲み物)」がそろったメニューです。特に主食のご飯などには、炭水化
ぶつ おお ふく たいない ぶんかい 物が多く含まれ、体内で分解されてブドウ糖という脳のエネルギーになるので、朝ご飯に欠かせません。それに卵や
にく さかな 肉・魚などのタンパク質、野菜や果物などのビタミンや食物繊維などが加えられることによって栄養バランスがよ
ります。汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、水分の補給になります。



白山の恵みを知ろう!食べよう!



はくさんし やま うみ かこ しぜん ゆた ぱしょ
白山市は山や海に囲まれた自然が豊かな場所
きゅうしょく はくさんし しゅん しょくさい
です。給食でも白山市でとれるおいしい旬の食材
つか つく こんだて はくさん きゅうしょく
を使って作る献立が「白山めぐみん給食」として
どうじょう 登場します。



白山めぐみん

はくさんし
7月11日は**白山市産たまねぎ**を使った白山めぐみん給食!
つか はくさん きゅうしょく
ピーチ肉丼とかきたまみそ汁には、白山市内で寒い冬を乗り越えて、甘く
おお そだ はい せいさんしゃ あいじょう
大きく育った「たまねぎ」がたくさん入っています。生産者さんが愛情たっぷ
りに育てたたまねぎを調理員さんがおいしく調理します。

しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう! そして、夏休みは
みりょく はくさん たんのう なつやす
魅力あふれるジオパーク白山を堪能してみてはいかがでしょうか。





7月学校給食献立表

日 曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー たんぱく質
	主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	脂質 行事食等
1 火	ピタパン	牛乳	ピロシキ もち麦のスープ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート べーコン スキムミルク とり肉	もちむぎ じやがいも 生クリーム 油 米粉	ピタパン じゃがいも たまねぎ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん	575 Kcal 29 g 22 g
2 水	白飯	牛乳	大豆としらすのカレーがらめ 肉じゃが	牛乳 大豆 こんぶ ぶた肉 しらす干し	ごま かたり粉 油 さとう	白飯 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく さいやんげん	625 Kcal 23 g 22 g
3 木	白飯	牛乳	さばのソース煮 ごま酢和え 沢煮椀	牛乳 さば ぶた肉	ごま さとう	白飯 さとう ごま	しょうが きゅうり もやし にんじん	600 Kcal 24 g 23 g
4 金	白飯	牛乳	コフタカレー フローズンヨーグルト 	牛乳 スキムミルク チーズ ぶた肉 フローズンヨーグルト 大豆ミート	バター カレールウ パン粉 こむぎこ	白飯 じゃがいも パン	トマト セロリ たまねぎ にんじん	732 Kcal 25 g 26 g おはなし給食
7 月	白飯(減)	牛乳	星のハンバーグ きゅうりのピリから 冷やしうめん汁 七夕給食	牛乳 ハンバーグ かまぼこ うすあげ	そうめん ごま油 さとう ごま	白飯 七夕デザート	きゅうり 干しいたけ しょうが にんじん	599 Kcal 21 g 16 g 七夕給食
8 火	白飯	牛乳	ピリ辛チキン コーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 あさり	ごま油 かたり粉 油 米粉 さとう	白飯 じゃがいも パン 生クリーム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	636 Kcal 26 g 21 g 6年生合宿
9 水	わかめ麦ごはん	牛乳	ポテトミートグラタン とうがんスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆ミート	パン粉 ごま油 はるさめ かたり粉	わかめ飯 ごま油 はるさめ トマト	とうがん もやし しょうが チングンサイ	622 Kcal 27 g 17 g 6年生合宿
10 木	白飯	牛乳	いわしフライ ラタトウイ風ベンネ かぼちゃのポタージュ	牛乳 いわし 豆乳 ベーコン	マカロニ パン粉 ズッキーニ	白飯 バター 生クリーム	トマト ピーマン たまねぎ なす	688 Kcal 22 g 23 g
11 金	麦飯	牛乳	ビー肉丼 かきたまみそ汁 白山めぐみん給食	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 大豆ミート	むぎ飯 きぬごしどふ さとう	ごま油 ごま	黄ピーマン にんじん ピーマン 赤ピーマン えのきだけ	604 Kcal 27 g 19 g 白山めぐみん給食
14 月	枝豆ご飯	牛乳	鶏の半身揚げ風 ひすい和え うち豆入り豚汁	牛乳 うち豆 とり肉 ぶた肉 あつあげ	ごま油 ごま	白飯 かたり粉 じやがいも 油	えだまめ にんにく しょうが きゅうり	655 Kcal 26 g 26 g 世界のジオパーク給食
15 火	白飯	牛乳	ししゃものから揚げ はりはり漬け 家常豆腐	牛乳 ぶた肉 子持ちしやも こんぶ あつあげ	ごま油 ごま	白飯 かたり粉 油 さとう	きりぼし大根 干しいたけ きゅうり にんにく	645 Kcal 26 g 26 g
16 水	白飯	牛乳	ガリバタボーグ コールスローサラダ もずくのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ もずく かまぼこ	バター さとう 卵なしマヨネーズ コーン	白飯 かたり粉 卵なしマヨネーズ 油	にんにく キャベツ たまねぎ	660 Kcal 22 g 27 g
17 木	白飯(増)	牛乳	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン きぬごしどふ	ごま油 さとう	白飯 油 かたり粉	にんにく しょうが たまねぎ	624 Kcal 26 g 20 g
18 金	麦飯(増)	牛乳	夏野菜キーマカレー すいか	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 大豆ミート	むぎ飯 じやがいも 油 カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	なす えだまめ すいか	656 Kcal 26 g 16 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

食塩量 7月 平均2.1g

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載しております。

