



# 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」

### 夏を元気に過ごすための3つのポイント!!!

#### ●早寝早起き

生活リズムがくずれると、体調もくずれてしまいます。  
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

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

#### ●水分補給は糖分の無いものを選ぶ

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?

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くなります。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!



白山市は山や海に囲まれた自然が豊かな場所です。給食でも白山市でとれるおいしい旬の食材を使って作る献立が「白山めぐみん給食」として登場します。



白山めぐみん

#### 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!

ピー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、夏休みは魅力あふれるジオパーク白山を堪能してみたいかがででしょうか。

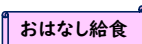

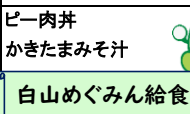
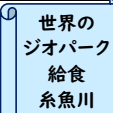


令和7年度



## 7月 学校給食献立表

白山市立蝶屋小学校

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	
		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	たんぱく質	脂質	
1	火	ピタパン	牛乳	ピロシキ もち麦のスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 スキムミルク 大豆ミート とり肉	ピタパン もちむぎ じゃがいも 生クリーム 油 米粉	にんにく セロリ しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん	575 Kcal	29 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 ぶた肉 大豆 こんぶ しらす干し	白飯 ごま かたくり粉 じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	625 Kcal	23 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	白飯 さとう ごま	しょうが ごぼう みつば きゅうり たけのこ水煮 もやし えのきたけ にんじん こんにゃく	600 Kcal	24 g	
4	金	白飯	牛乳	コフタカレー フロースンヨーグルト 	牛乳 ぶた肉 スキムミルク 大豆ミート チーズ フロースンヨーグルト	白飯 バター じゃがいも カレールウ 油 パン粉 むぎこ	にんにく トマト しょうが セロリ たまねぎ にんじん	732 Kcal	25 g	
7	月	白飯(減)	牛乳	星のハンバーグ きゅうりのピリから 冷やしそうめん汁 七夕デザート 	牛乳 ハンバーグ かまぼこ うすあげ	白飯 そうめん ごま油 シタデザート さとう ごま	きゅうり ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが にんじん	599 Kcal	21 g	
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 6年生合宿	牛乳 とり肉 豆乳 ベーコン あさり	白飯 ごま油 かたくり粉 じゃがいも 油 米粉 バター さとう 生クリーム	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ コーン にんじん きゅうり	636 Kcal	26 g	
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 6年生合宿	牛乳 チーズ ぶた肉 とり肉 大豆ミート	わかめ飯 パン粉 じゃがいも ごま油 油 はるさめ さとう かたくり粉	にんにく とうがん たまねぎ もやし にんじん しょうが トマト チンゲンサイ	622 Kcal	27 g	
10	木	白飯	牛乳	いわしフライ ラウトウユ風ペンネ かぼちゃのポタージュ	牛乳 豆乳 いわし ベーコン	白飯 マカロニ 油 バター パン粉 オリーブ油 米粉 さとう 生クリーム	にんにく トマト たまねぎ ピーマン ズッキーニ たまねぎ なす かぼちゃ	688 Kcal	22 g	
11	金	麦飯	牛乳	ビー肉丼 かきたまみそ汁 	牛乳 みそ ぶた肉 きぬこしどうふ とり肉 たまご 大豆ミート	むぎ飯 ごま油 油 ごま さとう かたくり粉	しょうが 黄ピーマン たまねぎ にんじん ピーマン こまつな 赤ピーマン えのきたけ	604 Kcal	27 g	
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 みそ ぶた肉 あつあげ	白飯 ごま油 米粉 ごま かたくり粉 じゃがいも 油	えだまめ キャベツ ごぼう にんにく にんじん しょうが たまねぎ きゅうり こんにゃく	655 Kcal	26 g	
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 子持ちししゃも みそ こんぶ あつあげ	白飯 ごま油 かたくり粉 ごま 油 さとう	きりぼし大根 しょうが にら にんじん 干しいたけ ねぎ きゅうり たまねぎ もやし にんにく たけのこ水煮	645 Kcal	26 g	
16	水	白飯	牛乳	ガリパタポーク コールスローサラダ もずくのみそ汁	牛乳 みそ ぶた肉 もずく かまぼこ	白飯 バター かたくり粉 さとう 米粉 卵なしマヨネーズ 油 じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	660 Kcal	22 g	
17	木	白飯(増)	牛乳	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ	牛乳 たまご ぶた肉 ベーコン きぬこしどうふ	白飯 ごま油 油 さとう かたくり粉	にんにく キャベツ にら しょうが キムチ たまねぎ こまつな にんじん コーン	624 Kcal	26 g	
18	金	麦飯(増)	牛乳	夏野菜キーマカレー すいか	牛乳 みそ ぶた肉 スキムミルク とり肉 大豆ミート	むぎ飯 じゃがいも 油 カレールウ	にんにく なす しょうが えだまめ たまねぎ すいか にんじん	656 Kcal	26 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。

※ 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あります。

食塩量 7月 平均2.1g

