

令和7年7月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品								小学校栄養価		
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品				
		【 赤 色 】		【 緑 色 】				【 黄 色 】				
		たんばく質	無機質	カロテン	ビタミ		炭水化物	脂質				
		1 群	2 群	3 群	4 群		5 群	6 群				
1日 (火)	牛乳 白飯	ぶたにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	きゅうり	とうもろこし	こめ	じゃがいも	あぶら	593	
	ししやもの天ぷら 切干大根のサラダ		ししやも	いんげん	たまねぎ			さとう		ノンエッグマヨネーズ	22.1	
	肉じゃが									ごまドレッシング	358	
2日 (水)	牛乳 白飯	とうふ	かまぼこ	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	えのきたけ	ねぎ	こめ	さとう	ごまあぶら	592
	冷ややっこ 磯香和え	とりにく	うすあげ	のり	にんじん				さつまいも			28.7
	さつま汁	みそ										338
3日 (木)	牛乳 夏野菜カレー	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ	しょうが	にんにく	なす	こめ	むぎ	あぶら	701	
	ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	トマト	たまねぎ	パイナップル	みかん	ナタデココ		カレールウ	22	
											315	
4日 (金)	牛乳 わかめごはん	あじ	ベーコン	牛乳	ピーマン	たまねぎ	キャベツ	大根	こめ	むぎ	あぶら	621
	あじのトマトマリネ 粉ふき芋		わかめ	トマト					こめこ	でんぶん	オリーブオイル	23.4
	野菜スープ			こまつな	にんじん				さとう	じゃがいも	バター	388
7日 (月)	牛乳 ちらし寿司	ぶたにく	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ	かんぴょう	えだまめ	こめ	さとう	あぶら	677
	星のコロッケ	とりにく				たまねぎ	ねぎ		コロッケ	なかじまうどん		25.1
	天の川汁 セタゼリー								ほしがたふ	たなばたゼリー		336
8日 (火)	牛乳 白飯	ほっけ	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	えのきたけ	こめ	さとう	あぶら	642
	ほっけの色付け 荳わかめの炒め煮	たまご	うすあげ	くきわかめ	こまつな	ねぎ			でんぶん		ごまあぶら	29.3
	かきたま味噌汁	みそ										351
9日 (水)	牛乳 白飯	にくだんご	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	626
	ミートボール ツナサラダ	とりにく			こまつな	たまねぎ			じゃがいも			26.3
	ポテトスープ											275
10日 (木)	牛乳 白飯	だいいず	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ	しょうが	とうがん	キャベツ	こめ	でんぶん	あぶら	655
	豚肉と大豆のべっこう煮	とりにく	うすあげ		にんじん	たまねぎ	ねぎ		さとう		ごま	29.6
	夏野菜のごま汁	みそ										396
11日 (金)	牛乳 ビビンバ	ぎゅうにく	たまご	牛乳	こまつな	ねぎ	にんにく	きりぼしだいこん	こめ	むぎ	ごまあぶら	711
	わかめスープ	ベーコン	とうふ	わかめ	にんじん	もやし	えのきたけ	ねぎ	さとう		あぶら	26.4
	すいか					すいか					ごま	350
14日 (月)	牛乳 白飯	ぶたにく	ベーコン	牛乳	ピーマン	しょうが	たまねぎ	たけのこ	こめ	さとう	あぶら	664
	豚肉のオイスター炒め トマト	おさかなだんご	とうふ	フローズンヨーグルト	にんじん	しめじ			でんぶん	はるさめ	ごまあぶら	26.5
	お魚団子と春雨のスープ フローズンヨーグルト				トマト	こまつな						401
15日 (火)	牛乳 キャロットパン	チキンカツ	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	キャロットパン	じゃがいも	あぶら	637
	チキンカツ コールスローサラダ	だいいず			トマト	たまねぎ	にんにく				ノンエッグマヨネーズ	31.5
	ポークビーンズ											303
16日 (水)	牛乳 ドライカレー	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	えだまめ	こめ	むぎ	あぶら	684
	トマトとレタスと卵のスープ	つぶじょうだいいず	たまご		トマト	レタス			でんぶん		カレールウ	28.9
		ベーコン									バター	288

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 2.2g



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

ふだん 普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。