

## 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】	【エネルギー(Kcal)】			
1日 (火)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 切干大根のサラダ 肉じゃが	たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
2日 (水)	牛乳 白飯 冷ややっこ 磯香和え さつま汁	とうふ とりにく みそ	かまぼこ うすあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	えのきたけ ねぎ	じゅうぶん さとう さつまいも
3日 (木)	牛乳 夏野菜カレー ナタデココヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ	にんにく バイナップル	なす みかん	あぶら カレールウ
4日 (金)	牛乳 わかめごはん あじのトマトマリネ 粉ふき芋 野菜スープ	あじ ベーコン	牛乳 わかめ	ピーマン トマト	たまねぎ	キャベツ	大根	あぶら でんぶん バター
7日 (月)	牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 天の川汁 七タゼリー	ぶたにく とりにく	たまご	牛乳	にんじん たまねぎ	ほんじいたけ ねぎ	かんぴょう ねぎ	あぶら かじまなうどん ほしがたふ
8日 (火)	牛乳 白飯 ほっけの色付け 茎わかめの炒め煮 かきたま味噌汁	ほっけ たまご みそ	ぶたにく うすあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが	たまねぎ えのきたけ	さとう あぶら ごまあぶら 351
9日 (水)	牛乳 白飯 ミートボール ツナサラダ ポテトスープ	にくだんご とりにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	きゅうり ねぎ	じゅうぶん さとう あぶら ごまあぶら 275
10日 (木)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこ煮 夏野菜のごま汁	だいす とりにく みそ	ぶたにく うすあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ	とうがん ねぎ	でんぶん さとう あぶら ごま 396
11日 (金)	牛乳 ピビンバ わかめスープ すいか	ぎゅうにく ベーコン	たまご とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん もやし すいか	ねぎ えのきたけ	にんにく ねぎ	むぎ さとう あぶら ごま 350
14日 (月)	牛乳 白飯 豚肉のオイスター炒め トマト お魚団子と春雨のスープ フローズンヨーグルト	ぶたにく おさかなだんご	ベーコン とうふ	牛乳 フローズンヨーグルト	ピーマン トマト	しょうが たまねぎ しめじ こまつな	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら 401
15日 (火)	牛乳 キャロットパン チキンカツ コールスローサラダ ポークビーンズ	チキンカツ だいす	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	きゅうり にんにく	じゅうぶん の あぶら ノンエッグマヨネーズ 303
16日 (水)	牛乳 ドライカレー トマトとレタスと卵のスープ	ぎゅうにく つぶじょうだいす	ぶたにく たまご	牛乳 トマト レタス	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	えだまめ	むぎ でんぶん あぶら カレールウ バター

【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

なに  
何を  
の  
飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいだ時は、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  
の  
飲む?

のどがかわいた感じる前に、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つかりととりましょう。

の  
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回飲むことがすすめられています。