



令和7年7月  
津幡南中学校

梅雨が明けると、本格的な夏の到来です。暑い夏を元気に過ごすために、朝・昼・夕の3食をしっかり食べて規則正しい生活を心がけましょう。



## 暑い夏 こまめな水分補給を！



人間の体の60～70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、補なわいと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。こまめに水分補給を行いましょう。

### 1日3回の食事から しっかり補給！

水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分です。また、みそ汁やスープも水分補給に役立ちます。1日3回の食事をしっかり食べることも大切な水分補給です。



### 野菜や果物からとる！

野菜や果物は90%近くが水分です。特に夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、ビタミンやミネラルの補給もできます。



### 水か麦茶がおすすめ！

普段の水分補給は、水や麦茶で十分です。糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。



「のどが渇いたな」と感じた時には、体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。また、スポーツでたくさん汗をかけた時は、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。



## 残量調査を行いました！

6月16(月)～20日(金)の1週間、給食委員会が残量調査を行いました。その結果をお知らせします。みなさん、ご協力ありがとうございました。

### 調査結果より

◎残量0のクラスが多く、全体的に残量がほとんどありませんでした。

◎ごはんや和え物が少し残っているクラスがありました。

◎きのこ類や豆類は、苦手意識をもちやすい食材ですが、残さず食べようとする姿が見られました。

この結果をもとに、献立の組み合わせや味付け、量などを検討し、今後の献立作成に活かしていきたいと考えております。



残量調査が終わっても、盛り切りゼロ・残量ゼロを目指しましょう！



残量0



1人未満の残量あり



複数人の残量あり





# 令和7年度 7月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無糖質	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	麦ごはん きびなごのサクサク揚げ★ 枝豆のさっぱりサラダ 夏野菜カレー	きびなご 豚肉 チーズ	麦 白麦 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 玄米粉 油 大豆油 油 さとう 油 カレールウ	しょうが 枝豆 もやし キャベツ きゅうり レモン果汁 かぼちゃ なす たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが ブルーベリー	836	27.3	23.2
2	ごはん 春巻き ホイコーロー 肉団子と春雨のスープ	豚肉 豚肉 鶏団子（鶏肉）	麦 油 豚脂 小麦粉 ショートニング 春雨 さとう でんぷん 米粉 大豆油 ごま油 さとう でんぷん 鶏団子（パン粉）春雨	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが 鶏団子（たまねぎ ねぎ しょうが） もやし チンゲン菜 にんじん ねぎ 干しいたけ	823	25.4	28.0
3	ごはん だしまきたまご 切干大根のごま和え 冬瓜のそぼろ煮 デザート（ミニ豆乳プリン）	鶏卵 鶏肉 厚揚げ 豆乳	麦 でんぷん さとう 大豆油 ごま さとう さといも 油 さとう でんぷん さとう 水あめ 油	切干しだいこん もやし さまつな にんじん とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく 枝豆 しょうが	815	31.1	24.6
4	胚芽パン ハムとチーズのフライ ラタトゥイユ コンソメジュリアン	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 ショートニング 大豆油 マカロニ オリーブ油 さとう	たまねぎ なす たまねぎ ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ パセリ	771	30.8	33.0
7	ごはん 星のコロッケ みそ炒め 冷や麦 デザート（セタゼリー）	鶏肉 豚肉 豚肉 みそ かまぼこ 寒天	麦 じゃがいも 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 油 水あめ でんぷん 大豆油 油 さとう 冷や麦 さとう さとう 水あめ 油	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり ねぎ 干しいたけ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	843	26.3	19.6
8	オムライス（チキンライス） （たまごシート） ブロッコリーとツナのサラダ レタススープ ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 ツナ 豚肉 ヨーグルト	麦 油 バター さとう でんぷん さとう 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく トマト たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ とうもろこし レタス にんじん えのきたけ もやし	808	34.2	25.2
9	牛丼（麦ごはん） （具） 源氏豆★ みそけんちん汁 ミニトマト	牛肉 大豆 昆布 木綿豆腐 みそ	麦 白麦 油 さとう でんぷん でんぷん 大豆油 さとう 水あめ ごま油	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ミニトマト	837	35.0	23.2
10	ごはん 豚肉のくわ焼き★ 金時草の酢の物 厚揚げとなめこのみそ汁	豚肉 糸かまぼこ 厚揚げ わかめ みそ	麦 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	金時草 キャベツ もやし たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	812	31.0	27.0
11	レモンロールパン 魚の香草パン粉焼き カラフルサラダ トマトと青菜の卵スープ	脱脂粉乳 レモンシート（卵 乳） あじ ベーコン 鶏卵	小麦粉 さとう マーガリン ショートニング レモンシート （さとう 油 でんぷん ショートニング 小麦粉） オリーブ油 パン粉 ごまドレッシング	バジル ブロッコリー カリフラワー きゅうり 赤ピーマン とうもろこし トマト たまねぎ えのきたけ さまつな	805	34.4	36.3
14	ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかかマヨ和え 豆腐と青菜のごま汁	鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐 油あげ みそ	麦 でんぷん 米粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま	赤しそ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん しめじ さまつな	825	36.7	30.0
15	ごはん チヂミ もやしのナムル 韓国風肉じゃが フローズンヨーグルト	チヂミ（豆腐 おから） 豚肉 赤みそ ヨーグルト	麦 チヂミ（米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 油）大豆油 さとう でんぷん さとう ごま油 じゃがいも ごま油 さとう ごま	チヂミ（にんじん たまねぎ にら にんにく） もやし さまつな にんじん たまねぎ にんじん にんにく ねぎ こんにゃく	810	24.9	21.2
16	ごはん 魚のカレー揚げ ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁 くだもの（冷凍みかん）	さば さつまあげ ひじき 豚肉 みそ	麦 米粉 でんぷん 大豆油 油 さとう	にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん	837	33.3	24.9
17	タコライス（麦ごはん） （具） ゴーヤチャンプルー 沖縄もずくのスープ デザート（シークワーサーゼリー）	豚肉 牛肉 豚肉 木綿豆腐 かり卵（鶏卵） 糸かまぼこ もずく	麦 白麦 油 さとう 水あめ かり卵（さとう でんぷん 油）油 ごま油 さとう	にんにく たまねぎ ピーマン トマト ゴーヤ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ シークワーサー果汁	850	31.1	22.3
18	米粉ミルクロール チキンナゲット 焼きそば すいか入りフルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 おから 豚肉 いか	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 米粉 さとう 中華めん 油 シャインマスカットゼリー サイダーゼリー アタデココ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン すいか バイナップル みかん	816	33.3	19.9

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。

※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。

※毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）

※下線 ー の食品は、河北郡市産です。

7月の栄養価平均	821	15.2%	28.1%
学校給食摂取基準	830 kcal	13% 20%	20% 30%