

令和7年7月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山代小学校

★都合により献立を変更することがあります
【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 小2.2g 中2.7g

★都合により献立を変更することがあります

今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品								小学校栄養価		
		血や体をつくるもとになる食品		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 ン			炭 水 化 物	脂 質			
		1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	6 群			
1 (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	
	ししゃもの天ぷら 切干大根のサラダ		ししゃも	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 (水)	牛乳 ドライカレー	ぎゅうにく	ぶたにく	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	つぶじょうだいず たまご		トマト	レタス			でんぷん		カレールウ	28.9	
		ベーコン								バター	288	
3 (木)	牛乳 キャロットパン	チキンカツ	ぶたにく	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	
4 (金)	牛乳 白飯	だいず	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ	しょうが	とうがん	キャベツ	こめ	でんぷん	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
7 (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	なかじまなうどん		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 (火)	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	㊤みかんクレープ		28.7
	さつま汁 ㊤クレープ	みそ										338
9 (水)	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			でんぷん	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
10 (木)	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 茎わかめの炒め煮	たまご	うすあげ	くきわかめ	こまつな	ねぎ			でんぷん		ごまあぶら	29.3
	かきたま味噌汁	みそ										351
11 (金)	牛乳 白飯	ぎょうざ	あつあげ	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	あぶら	657
	揚げギョウザ もやしナムル	ぶたにく	あかみそ			にんにく	たけのこ	たまねぎ	でんぷん		ごまあぶら	26.9
	家常豆腐					ほししいたけ	ねぎ					388
14 (月)	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
15 (火)	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	でんぷん	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
16 (水)	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

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。
この時期は体が暑さに慣れていないので、
熱中症に気をつけて過ごしてください。
こまめな水分補給と共に、食事もしっかりと
とりとって、暑さに負けない体をつくりま
しょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない
水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、
塩分も失われるので、塩分が補給できるス
ポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むように
します。運動をする時は、運動前に200mL
の水分をとり、運動中は15～20分ごとに
100～200mLを目安に補給します。

水分補給に向かない
糖分の多い飲み物



スポーツ
飲料



オレンジ
ジュース



コーラ



炭酸飲料

糖分のとりすぎは、
むし歯や肥満の原因
になります。
栄養成分表示の炭
水化物の欄を見て、
含まれる糖分の量を
確認しましょう。

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。
直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろうとそれ
らが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切
り、飲み残しは廃棄しましょう。

