

令和7年7月分 学校給食食品群別一覧表

今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

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

日 曜日	献 立	使 わ れ て い る 食 品								小学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		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】			
		たんぱく質	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 ししゃもの天ぷら 切干大根のサラダ 肉じゃが	ぶたにく	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん	きりほしだいこん たまねぎ	きゅうり とうもろこし	ごめ さとう	じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	593 22.1 358	
2 (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 ベーコン	ぶたにく	牛乳 トマト	にんじん レタス	にんにく たまねぎ えだまめ	ごめ でんぶん	むぎ	あぶら カレールウ バター	684 28.9 288	
3 (木)	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 トマト	にんじん たまねぎ	キャベツ にんにく	キヤロットパン にんにく	じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	637 31.5 303	
4 (金)	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 ねぎ	ごめ さとう	でんぶん	あぶら ごま	655 29.6 396	
7 (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	ほししいたけ ねぎ	ごめ コロッケ たなばたゼリー	さとう	あぶら なかじまなうどん ほしがたふ	677 25.1 336	
8 (火)	牛乳 白飯 冷ややっこ 磯香和え さつま汁 ⑨クレープ	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 えのきたけ	ごめ さつまいも	さとう ⑨みかんクレープ	あまあぶら	592 28.7 338	
9 (水)	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	ペークン とうふ	牛乳 フローズンヨーグルト	ピーマン にんじん トマト	しょうが しめじ こまつな	たまねぎ たけのこ	ごめ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	664 26.5 401	
10 (木)	牛乳 白飯 ほつけの色付け 茎わかめの炒め煮 かきたま味噌汁	ほつけ 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	しょうが ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ごめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	642 29.3 351	
11 (金)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナムル 家常豆腐	ぎょうざ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく	きゅうり たけのこ	さとう	あぶら ごまあぶら	657 26.9 388	
14 (月)	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 パイナップル	むぎ みかん	あぶら カレールウ	701 22 315	
15 (火)	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	ペークン	牛乳 わかめ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	大根	ごめ こめこ さとう	あぶら でんぶん じゃがいも	621 23.4 388	
16 (水)	牛乳 ピンバ わかめスープ すいか	ぎゅうにく ペークン	たまご とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん すいか	ねぎ もやし	にんにく えのきたけ	むぎ ねぎ	あまあぶら あぶら バター	711 26.4 350	

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て、暑さに負けない体をつくりましょう。

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。



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、塩分も失われる所以、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがくわく前に、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



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。