

# 7月分学校給食予定献立表

令和7年度

【給食目標】 あつさに まけないように たべよう

所沢市立北小学校

日曜	献立名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
						kcal	g	
1 火	ごはん	牛乳	しろみざかなのおろしソース こまつなのからしあえ とうがんのそぼろに	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ホキでんぶんつき、 とり肉	だいこん、しょうが、 こまつな、もやし、 にんじん、とうがん	498	18.9
2 水	はちみつパン	牛乳	とり肉のバーベキューソース だいこんサラダ マカロニいりミネストローネ	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 マカロニ	牛乳、とり肉、ハム、 ベーコン	しょうが、たまねぎ、にんにく、 りんご、だいこん、きゅうり、 みずな、とうもろこし、セロリ、 にんじん、キャベツ、ズッキーニ、 トマト	506	25.0
3 木	ちゅうかめん	おちゃ	みそラーメン はるまき とうもろこし	ちゅうかめん、あぶら、 こま、さとう、はるまき	ぶた肉、みそ	おちゃ、しょうが、にんにく、 にんじん、もやし、キャベツ、 ねぎ、ごぼう、にら、とうもろこし	556	20.1
4 金	こんぶとぶたの かくにごはん	牛乳	ギンサケのしおやき カボチャサラダ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぶた肉、こんぶ、牛乳、 ギンサケ、ハム	しょうが、にんじん、 しいたけ、はねぎ、 かぼちゃ	512	24.2
7 月	たなばた献立 わかめごはん	牛乳	からあげ キャベツのあさづけ たなばたじる	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、こま、そうめん、 ぶ	わかめ、牛乳、とり肉、 こんぶ、かまぼこ	しょうが、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 ねぎ	600	22.2
8 火	コッペパン スライス	牛乳	やきロングウインナー フライドポテト やさいスープ	パン、あぶら、さとう、 ステーキカットポテト	牛乳、ウインナー、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリ	605	19.0
9 水	ごはん	牛乳	ぶたキムチどん かうサラダ えだまめ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉	こんにゃく、キムチ、にら、 しょうが、にんにく、ねぎ、 にんじん、キャベツ、 もやし、えだまめ	504	22.9
10 木	うどん	牛乳	つけきつねうどん ちくわのこうみあげ ゼリーボンチ	うどん、さとう、こま、 こむぎこ、あぶら、 ゼリー	牛乳、あぶらあげ、 ちくわ、あおのり	にんじん、たまねぎ、 こまつな、ねぎ、 ミックスドフルーツ	499	18.4
11 金	チャーハン	牛乳	とり肉のネギしおやき ちゅうかスープ いちごヨーグルト	こめ、あぶら、かたくりこ、 はるさめ、さとう	やきぶた、なると、牛乳、 とり肉、ぶた肉、 いちごヨーグルト	たけのこ、しいたけ、 にんじん、ねぎ、ピーマン、 にんにく、レモン、きくらげ、 もやし、メンマ	547	27.4
14 月	ごはん	牛乳	ユウリンチー チンジャオロースー わかめスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、こま	牛乳、とり肉、ぶた肉、 かまぼこ、わかめ	しょうが、ねぎ、にんにく、 たけのこ、ピーマン、 あかピーマン、きピーマン	613	26.3
15 火	ごはん	牛乳	ギンサワラのさいきょうやき こまつなのいそあえ たまねぎととうふのみそしる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、のり、とうふ、 ギンサワラさいきょうづけ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ	485	23.2
16 水	ツイストパン	牛乳	ボークビーンズ あおりのポテト ツナサラダ	パン、あぶら、さとう、 パンこ、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいた、あおのり、ツナ	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ	559	23.1
17 木	むぎごはん	牛乳 ドリップ	なつやさいカレー はるさめサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、バター、 はるさめ、さとう、こま	ぶた肉、ハム	みかんジュース、りんごジュース、 セロリ、たまねぎ、にんじん、 トマト、しょうが、にんにく、 あかピーマン、かぼちゃ、りんご、 きゅうり、とうもろこし	530	12.4
						平均栄養量	540	21.8

- ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
- ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)
- ※ はしは、毎日洗って持ってきてきましょう。(スプーンが必要な日は給食室で用意をします。)
- ※ スパゲティの日には、フォークを持ってきててもかまいません。
- ※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。
- ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。

## 気をつけよう！ 水分補給

### 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って、暑さに負けない体をつくりましょう。

#### 何を飲む？

ぶだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすです。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



ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、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。

### 必ず 食べよう！ 朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



### 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ってそれが増殖します。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。

