

令和7年度

Dコース

給食目標



7月献立表

—よくかんで食べよう—



月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日					
	半夏生メニュー 牛乳 福神漬 たこ入りかき揚げ なすのみそ汁 麦ご飯(小)	国際交流メニュー 牛乳 青じそドレッシング アーモンド おかひじきとツナのサラダ 小 大 ご飯 フェジョアード	 牛乳 パイナップル(フローズン) きんぴら大豆 小 大 ご飯(小) 豚じゃが	 牛乳 鯖のレモンみそ煮 小 大 ご飯 すまし汁 味付けのり 親鶏の甘酢和え					
7日 七夕メニュー 牛乳 ちくわの磯辺揚げ メロンゼリー ちらし寿司(酢飯(小)) 七夕汁	8日 牛乳 コールスロードレッシング 小 ツナサラダ 大 夏野菜カレー(ご飯) チーズ	9日 牛乳 干草焼き 小 ひじきふりかけ 大 かぼちゃのみそ汁 ご飯 加古川市食育マスコットキャラクター「もくじー」	10日 牛乳 かぼちゃひき肉サンドフライ 小 きゅうり漬 大 わかめのみそ汁 ご飯	11日 牛乳 ごまドレッシング 小 パンツェロッティ 大 ビーンズサラダ ブルーベリージャム コッペパン(個包装) イタリアンスープ					
14日	15日 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 小 キャベツのシークワサー和え 大 中華卵スープ サイダー フルーツポンチ 麦ご飯(小) ぎょうざスープ ホイコーロー	16日 個人懇談等、学校行事のため、給食はありません	17日 個人懇談等、学校行事のため、給食はありません	18日 個人懇談等、学校行事のため、給食はありません					
21日 	22日 個人懇談等、学校行事のため、給食はありません	栄養バランス を考えた食事の選び方とは？ いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。 ● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。 <table><tr><td>主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 </td><td>主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず </td><td>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 </td></tr></table> 果物、牛乳・乳製品を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。 <table><tr><td>果物 </td><td>牛乳・乳製品 </td></tr></table> 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品をとり入れるなど、意識してとるようにしましょう。 市販の総菜は、塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。 塩分注意! 1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安 小学生(低学年/中・高学年) 1.5g未満/2g未満 中学生 2.5g未満			主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 	果物 	牛乳・乳製品
主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 							
果物 	牛乳・乳製品 								
● コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。 <table><tr><td>主食 おにぎり そば パン</td><td>主菜 冷ややっこ からあげ ゆで卵 焼き魚</td><td>副菜 サラダ スープ 煮物</td></tr></table> 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。 <table><tr><td>冷やし中華 中華めん(主食) ハム・卵(主菜) きゅうり・トマト(副菜)</td><td>卵サンド パン(主食) 卵(主菜) 副菜を追加!</td></tr></table> 出典:月刊誌 学校給食					主食 おにぎり そば パン	主菜 冷ややっこ からあげ ゆで卵 焼き魚	副菜 サラダ スープ 煮物	冷やし中華 中華めん(主食) ハム・卵(主菜) きゅうり・トマト(副菜)	卵サンド パン(主食) 卵(主菜) 副菜を追加!
主食 おにぎり そば パン	主菜 冷ややっこ からあげ ゆで卵 焼き魚	副菜 サラダ スープ 煮物							
冷やし中華 中華めん(主食) ハム・卵(主菜) きゅうり・トマト(副菜)	卵サンド パン(主食) 卵(主菜) 副菜を追加!								