

令和7年度

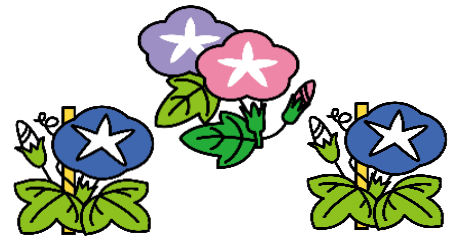
Eコース

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 大 麦ご飯(小) なすのみそ汁	国際交流メニュー 牛乳 アーモンド おかひじきとツナのサラダ 大 ご飯 フェジョアダ	中濃ソース 牛乳 ヨーグルト コロケ ポイルキャベツ 大 ご飯(小) 玄米スープ	鯖のレモンみそ煮 牛乳 味付けのり 小 大 ご飯 すまし汁										
7日 七夕メニュー	8日	9日 食育の日メニュー	10日	11日										
牛乳 ちくわの磯辺揚げ メロンゼリー 大 ちらし寿司(酢飯(小)) 七夕汁	牛乳 サイダー 小 フルーツポンチ 大 ご飯(小) ぎょうざスープ	牛乳 加古川市食育マスコットキャラクター「もくビー」 千草焼き 大 ひじきふりかけ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ごまドレッシング 小 パンツェロツティ 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	牛乳 コールスロードレッシング 小 大 チーズ ツナサラダ 夏野菜カレー(ご飯)										
14日	15日	16日	17日	18日										
牛乳 高野豆腐の揚げ煮 小 大 キャベツのシークワサー和え 麦ご飯(小) 中華卵スープ	牛乳 パイナップル きんぴら大豆(フローズン) 大 ご飯 豚じゃが	牛乳 かぼちゃひき肉 サンドフライ 大 きゅうり漬 わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉のチリソース こふき芋 大 ご飯 春雨汁	牛乳 ふーチャンプル 大 麦ご飯 五目煮										
21日	22日	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」が不足しやすいので、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。 市販のお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! <table><tr><td>1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安</td></tr><tr><td>小学生(低学年・中・高学年)</td></tr><tr><td>1.5g未満 / 2g未満</td></tr><tr><td>中学生</td></tr><tr><td>2.5g未満</td></tr></table>			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 	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 													
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														
● 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</td><td>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</td><td>パン(主食) 卵(主菜)</td><td>副菜を追加!</td></tr></table> 出典:月刊「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!										