

令和8年度

がっこんだて

7月の献立

★よくかんで、味わって食べましょう★
15日(水)の「八宝菜」に「うずら卵」を使います。よくかんで食べてください。



日	こんだて めい 献立名	 (体をつくる食品)		 (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (水)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉となすのみそ炒め れんこんサラダ ゆばのすまし汁	ぶたにく みそ ゆば	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たけのこ なす たまねぎ 枝豆 れんこん キャベツ しょうが えのきたけ	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら マヨネーズ
2 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ モロヘイヤのかつおあえ 玉ねぎのみそ汁	とりにく かつお節 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	モロヘイヤ にんじん ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ こんにやく	きんめまい 金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉	あぶら
3 (金)	パン いちごジャム 牛乳 さけフライ グリーンサラダ パンプキンスープ	さけ	ぎゅうにゅう 牛乳	ブロッコリー アスパラガス 青じそ パセリ かぼちゃ	キャベツ たまねぎ エリンギ いちご	パン さとう パン粉 小麦粉 かたくり粉	あぶら
6 (月)	金芽米ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き きんぴらごぼう さつまい	あかうお 赤魚 牛肉 鶏肉 あぶら油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにやく ぶなしめじ	きんめまい 金芽米ごはん さとう	あぶら ごま
7 (火)	<七夕献立> わかめごはん 牛乳 和風ハンバーグ じゃこあえ 魚そうめん汁 七夕ゼリー	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 ぎょにく 魚肉 とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん オクラ	キャベツ たまねぎ しいたけ レモン メロン	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉	
8 (水)	金芽米ごはん 牛乳 さわらの梅風味だれ 納豆サラダ あさりのすまし汁	さわら 納豆 鶏肉 みそ 厚揚げ あさり	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ 梅	きんめまい 金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
9 (木)	豚キムチ丼 〔金芽米ごはん 豚キムチ 牛乳 チンゲン菜のナムル 五目スープ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲン菜	にんにく たまねぎ もやし 白菜 黄ピーマン きくらげ	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら ごま
10 (金)	黒糖パン 牛乳 照り焼きチキン 枝豆のサラダ ミネストローネ	とりにく 鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト パセリ	キャベツ たまねぎ しいたけ たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム	パン 黒砂糖 さとう じゃがいも	
13 (月)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 和風サラダ あご団子のすまし汁 冷凍みかん	いわし かまぼこ 魚肉 かつお節 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 あらめ	こまつな にんじん オクラ ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう みかん	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉	マヨネーズ あぶら
14 (火)	夏野菜カレー 牛乳 焼きつくね かわりあえ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん かぼちゃ みずな 水菜 青じそ	なす 枝豆 りんご にんにく たまねぎ キャベツ だいこん れんこん なたまめ	きんめまい 金芽米ごはん 小麦粉 さとう	あぶら

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★たけのこ
★水菜 ★しいたけ ★こまつな



今月の献立目標
暑さに負けない食事をしよう

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	 (体をつくる食品)		 (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
15 (水)	金芽米ごはん 牛乳 春巻き 海藻サラダ 八宝菜	ぶたにく 豚肉 かまぼこ うずら卵	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ つのまた めかぶ こんぶ 寒天 のり	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	きんめまい 金芽米ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉 はるさめ	あぶら
16 (木)	金芽米ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ブロッコリーのあえ物 なめこのみそ汁	あじ とりにく 鶏肉 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	あか 赤ピーマン ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ なめこ 黄ピーマン キャベツ きゅうり レモン	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら ごま

七夕

七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。この日は願い事を書いた短冊などを笹(ささ)竹(だけ)に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。七夕の7日(火)は七夕献立です。お楽しみに♪



夏の食生活、こんなところに気をつけて!

待ちに待った夏休みがやってきますね。夏バテをせずに充実した楽しい夏休みにするために、夏休み中の食事や生活リズムについて考えてみましょう。

朝ごはんを
しっかり食べよう!



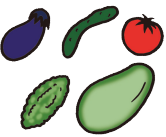
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。それから、汁物などからは、夏に欠かせない水分補給もできます。

こまめな水分補給を
心がけよう!



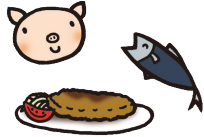
夏の水分補給のコツは、「のどが渇前に少しずつ摂る」ことです。基本的には、水やお茶から摂りましょう。飲み物からは、1日におよそ1.5L摂れると良いでしょう。

夏野菜を
たっぷり食べよう!



夏野菜には、夏に必要なビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。それから、水分も多く「食べる水分補給」ができます。夏野菜をたっぷり食べましょう。

肉や魚など主菜のおかず
を食べよう!



サラッと食べられる麺料理ばかりだと栄養バランスが崩れやすくなります。カレー粉やレモン果汁などスパイスや酸味の効く調味料を活用しておかずを食べましょう。

早寝



早起き



夏休みこそ重要!! 早寝・早起き
睡眠は、日中の疲れをとります。また、朝の光を浴びると、日中に活動しやすくなります。生活リズムが崩れやすい夏休みこそ、早寝・早起きを心がけましょう。



元気に
すごしましょう!