

2025年



7・8月 こんだてよていひょう



令和7年7月

出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
		1 日	2 日	3 日	4 日
エネルギー		617 kcal	588 kcal	682 kcal	579 kcal
食塩相当量		2.0 g	2.0 g	1.8 g	2.1 g
献立と配膳の図		てづくりみかんゼリー ギンジャオロス ぎょうざ 2こ ごはん はるさめ スープ	わふう サラダ ちくわの いそべあげ ソフトめん かきたまきのこじる	フルーツポンチ ぶくじんづけ あえ ハヤシライス	ラタトゥイユ タンドリーチキン ごはん ほうれんそうとたまごのスープ
あかの食品		ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト パーコたまご
きいろの食品		ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん	めん あぶら さとう	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶらこま さとう ゼリー	ごはん あぶら さとう じゃがいも
みどりの食品		はるさめ ゼリー ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ えのきたけ こまつな みかん	にんじん こまつな なめこ えのきたけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし コーン	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご じゃがいも きゅうり みかん もも パイン	なす トマト たまねぎ スキーマン ヒーマン たまねぎ キャベツ ほうれんそう マッシュルーム
	7 日 たなぼたこんだて	8 日	9 日	10 日	11 日
エネルギー	705 kcal	594 kcal	604 kcal	618 kcal	596 kcal
食塩相当量	2.3 g	2.2 g	1.5 g	1.9 g	2.6 g
献立と配膳の図	てづくりたなぼたゼリー まめとひじきの さうさうサラダ ほしがたメンチカツ えだまめいり ごもくおこわ たなぼたじる	あぶらあげの ごまずあえ あじの カレーなんぼん づけ ごはん もずくのみぞしる	さいか かんてんの ちゅうかサラダ マーボーあつあげどん	ごもく ひじき さばの ひりょうまに ごはん ゆうごうの どりだんごじる	だいこん おかかあえ ごもく あつやきたまご だいごいり わかめごはん キムチ とんじる
あかの食品	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき だいず メンチカツ ハム ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム	ジョア さば だいず さつまあげ とりにく ひじき	ぎゅうにゅう だいず わかめ たまごやき かつおぶし ぶたにく とうふ
きいろの食品	ごはん もちごめ さとう あぶら はるさめ ゼリー	ごはん あぶら さとう こま じゃがいも	ごはん はつがげんまい あぶら さとう こま	ごはん さとう あぶら	ごはん はつがげんまい こま じゃがいも あぶら
みどりの食品	にんじん ごぼう えだまめ コーン たけのこ えのきたけ ごぼう しいたけ きぬぎや きゅうり	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ もやし ほうれんそう えのきたけ こまつな ねぎ	にんじん ねぎ にら たけのこ しいたけ もやし きゅうり さいか	にんじん さやいんげん こまつな ゆうがお ごぼう えのきたけ ねぎ	もやし こまつな にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ
	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日 食育の日献立
エネルギー	625 kcal	657 kcal	758 kcal	606 kcal	666 kcal
食塩相当量	2.1 g	2 g	5.2 g	1.8 g	2.2 g
献立と配膳の図	ひじきとあおなづきの なつやさいの じゃこサラダ みぞしる しゃきしゃきどほうどん	はるさめ サラダ たらとポテの おかかあえ ごはん ワンタン スープ	てづくりぶどうゼリー ひやし ちゅうかの へちま へちま ひやし ちゅうかめん ひやしちゅうかの だれ	のりずあえ なつきざい ごはん トマト にくじゃが	日本の味巡り〜沖縄県〜 れいどう みかん アーサじる タコライス (はつがげんまいごはん、タコライスの、ゆでやさい)
あかの食品	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき かりめんじゃこ あつあげ	ぎゅうにゅう たら かつおぶし たまご ぶたにく なた かつおのり	ぎゅうにゅう たまご はち ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう ツナ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なたと ひじき たら あおさ チーズ
きいろの食品	ごはん はつがげんまい さとう あぶら こま	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら パター さとう わんだん	めん あぶら さとう ゼリー	ごはん あぶら じゃがいも さとう こま	ごはん はつがげんまいごはん あぶら じゃがいも
みどりの食品	たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ なす とうがん	きゅうり にんじん キャベツ きくらげ こまつな もやし ねぎ	きゅうり もやし にんじん たけのこ にら きくらげ	えだまめ トマト たまねぎ にんじん きゅうり おくら こまつな もやし	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん みかん
	21 日	22 日	23 日	24 日	夏のデザートセレクト 3種類から1種類セレクト
エネルギー		645 kcal	597 kcal	652 kcal	
食塩相当量		2 g	2.3 g	1.7 g	
献立と配膳の図	うみ ひ 海の日 	スッキーニ なつやさいの しおこんぶあえ 揚げに ごはん ほたていり なつのはっぺい じる	フルーツ ヨーグルト なつやさい ちゅうぶす ナン ひよこまめいり チキンカレー	なつの デザートセレクト ほうれんそうの サラダ ツナコップ ピラフ ミートボールの トマトに	シューアイス パン シューアイス チョコレート シューアイス ストロベリー
あかの食品		ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく ふ こんぶ ほたて かまぼこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ハム チーズ	
きいろの食品		ごはん でんぶん あぶら さとう こま	ナン あぶら じゃがいも さとう	ごはん はつがげんまい パター あぶら じゃがいも シューアイス	
みどりの食品		かぼちゃ なす えだまめ スッキーニ キャベツ とうがん にんじん おくら たけのこ しいたけ	たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ コーヤ もも みかん パイン	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな コーン トマト ほうれんそう	
	こんげつ いすもぎきん 今月の出雲崎産 	27 日	28 日	29 日	
エネルギー					
食塩相当量					
献立と配膳の図	たまねぎ キャベツ じゃがいも しいたけ ほうれんそう スッキーニ とうがん きのうり ながねぎ 2学期 始業式 きゅうしょく 給食なし	てづくり ココアリン たまごいり ちゅうかコーン スープ あつあげとぶたにくの スタミナどん	なし かいどう サラダ なつやさいカレーライス		
あかの食品		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく かいどうミックス たまご ツナ		
きいろの食品		ごはん はつがげんまい あぶら さとう プリン	ごはん はつがげんまい あぶら		
みどりの食品		たまねぎ もやし にんじん にら ねぎ こまつな コーン しいたけ	たまねぎ にんじん えだまめ なす かぼちゃ キャベツ きゅうり なし		

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

<今月の給食目標>

あつ ま えいよう しょうくじ かた し
暑さに負けないための栄養と食事のとり方を知ろう

夏ばて
していませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して
おさまさま しょうじょう
起こる様々な症状のことをいいます。
おも しょうじょう ぜんしん けんたいかん
主な症状は、全身の倦怠感、
しこうりょく しょうよく ていか どうき ずつう
思考力や食欲の低下、動悸、頭痛、
めまい、食欲不振、下痢・便秘、
たいじゅうげんしょう
体重減少などです。
あつ なつ の き
暑い夏を乗り切るためには、
なつ たいさく おこな
夏ばての対策を行いましょう。



なつ げん き
夏を元気にすごすための **夏ばて対策**

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。

夏のおすすめ食材

夏野菜



夏に不足しがちなビタミン、
ミネラル、水分が豊富です。

食欲アップ食材



香味野菜、酸味、辛味は、
食欲を増す効果があります。

疲労回復食材



疲労回復に効果がある
ビタミンB群が豊富です。

まいつき にち しょうくいく ひ
毎月19日は「食育の日」

にほん あじめぐ おきなわけん
日本の味巡り～沖縄県～



まいつき にち しょうくいく ひ こんにちは にほん あじめぐ こんだて きかく こんげつ おきなわけん こんだて
毎月19日の食育の日に、今年度は「日本の味巡り献立」を企画しています。今月は、沖縄県にちなんだ献立です。

おきなわけん と きゅうしよく つう べんきよう
沖縄県では、どんなものが採れるのか給食を通じて、勉強しましょう。



タコライス



タコライスは、タコスの具材をごはんにのせて 食べる料
理です、メキシコが発祥に思われがちですが、その発祥は
おきなわけん きんちよう ぐざい どうよう
沖縄県金武町です。タコスの具材は、タコスと同様に、ス
パイシーな味付けのひき肉、レタス、トマト、チーズなどが
いっぱい ぐざい うえ
一般的です。これらの具材をごはんの上のにのせ、サルサ
ソースなどをかけて食べます。



アーサ汁



おきなわ よ いわ は みどりいろ
沖縄では「アーサ」と呼ばれる「あおさ」は岩に生える緑色
かいそう じる しょうゆ しお し あ ふう
の海藻です。「アーサ汁」は、醤油と塩で仕上げた、あっさり風
み す もの とうふ じる
味の吸い物です。豆腐とあわせたり、みそ汁にしたりすることも
おお くち なか いそ かお ひろ おきなわ うみ かん あじ
多いです。口の中に磯の香りが広がり、沖縄の海を感じる味
わいんです。