



給食献立表



No. 1
2025年7月

上田市立武石小学校

今月の目標:あつさにまけないしょくじをしよう

梅雨入りしたのに、真夏のような暑さや土砂降りの雨に雷雨と日々お天気が目ぐるしく変わるこの頃です。この時期は気温差が大きく、湿度が高いうえに急に暑くなったりするので、熱中症や夏バテがおきやすくなります。予防には、十分な睡眠やバランスの良い食事と適度な水分補給が大切です。ビタミンたっぷりの旬の野菜と3回の食事をしっかり食べて、夏を元気にすごしましょう。給食では、七夕、土用うしの日の献立、地元の野菜類を多くを使った献立を入れましたので、楽しみにしてください。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
1 火	○	コッペパン			パン	626 kcal
		とりにくのマーメイド焼き	とりにく	マーメイド	かたくりこ、あぶら	30.8 g
		ブロッコリーのサラダ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモンじる	あぶら	23.6 g
		カレーポトフ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、ズッキーニ	あぶら、じゃがいも、さとう	2.6 g
2 水	○	ごはん			こめ	595 kcal
		さかなのエスカパージュ	メルルーサ	たまねぎ、パプリカ、パセリ	かたくりこ、あぶら、あぶら、さとう	26.9 g
		じゃがツナサラダ	ツナフレーク	キャベツ、きゅうり、にんじん	じゃがいも	17.2 g
		ささみのコンソメスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、コーン、えのきたけ		2.1 g
3 木	○	タコライス	ぶたにく、だいず、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト	こめ、あぶら、さとう、こめこ	659 kcal
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	さとう、あぶら	27.5 g
		メロン		メロン		22.0 g
						1.6 g
4 金	○	ごはん			こめ	571 kcal
		しせんどうふ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にら	あぶら、さとう、かたくりこ	26.1 g
		ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう、もやし、はくさい	ごま、あぶら、さとう	16.9 g
		ふわふわスープ	たまご	にんじん、たまねぎ、こまつな	ふ	2.3 g
7 月	○	なついろごはん	たなばたこんだて	コーン、むきえだまめ、にんじん	こめ、さとう	628 kcal
		ささみのこうみあげ	とりにく		こむぎこ、あぶら	28.1 g
		いそかサラダ	のり	キャベツ、きゅうり、にんじん	はるさめ、マヨネーズ [※]	19.1 g
		たなばたそうめんじる	なると	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	そうめんこんにゃく	2.3 g
		てづくりぶどうゼリー	イナアガー	ぶどうジュース、レモンじる	さとう	
8 火	○	しょくパン			パン	660 kcal
		さけのマスタード焼き	さけ		マヨネーズ [※]	37.5 g
		グリーンサラダ		きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	あぶら	23.5 g
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず、チーズ	にんじん、たまねぎ、トマトかん	あぶら、じゃがいも、さとう	2.4 g
9 水	○	ごはん			こめ	629 kcal
		レバーのちゅうかあげ	レバー、とりにく	にら、コーン	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	28.5 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな		16.4 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ	あぶら、ワンタン	1.9 g
10 木	○	みそやきとりどん	とりにく、みそ、のり	キャベツ、にんじん、たまねぎ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	650 kcal
		だいずといりこのあげに	だいず、いりこ		かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	33.3 g
		レタスとたまごのスープ	たまご	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、レタス	かたくりこ、あぶら	18.9 g
		ミニトマト		ミニトマト		2.2 g
11 金	○	ごはん			こめ	589 kcal
		ぎせいどうふ	とうふ、とりにく、たまご	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう	23.8 g
		きりほしだいこんのサラダ	とりにく、のり	きりほしだいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ	さとう、マヨネーズ [※]	19.3 g
		いなかじる	みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、ほうれんそう、ねぎ	じゃがいも、ふ	2.2 g



七夕は牽牛(彦星)と織女(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いわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。





給食献立表



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	さいろのなかま ちからやねつになる		
14月	○	ごはん			こめ	713 kcal	
		さばのカレーやき	さば			31.4 g	
		ゆかりあえ		キャベツ, だいこん, にんじん		25.8 g	
		にくじゃが	ぶたにく, こおりどうふ	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, むきえだまめ	あぶら, じゃがいも, しらたき, さとう	1.9 g	
		あじつけのり	のり				
15火	○	コッペパン			パン	670 kcal	
		チキンフライ トマトソースかけ	とりにく	たまねぎ, トマト	こむぎこ, パンこ, あぶら	32.8 g	
		イタリアンサラダ		パプリカ, キャベツ, きゅうり	オリーブあぶら, さとう	22.9 g	
		コーンポタージュ	ベーコン, ぎゅうにゅう, クリーム	にんじん, たまねぎ, コーン, コーンペースト	あぶら, じゃがいも, こめこ	2.6 g	
16水	○	ごはん			こめ	650 kcal	
		あつあげカレーそばろに	とりにく, あつあげ	たまねぎ, にんじん, むきえだまめ	こむぎこ, バター, あぶら	25.9 g	
		キャベツのサワーづけ		キャベツ, きゅうり, だいこん, にんじん	さとう	23.2 g	
		わかめのみそしる	あぶらあげ, みそ, わかめ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ	じゃがいも	2.2 g	
17木	○	ごはん			こめ	617 kcal	
		スペインオムレツ	たまご, ベーコン, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん	あぶら, バター, じゃがいも, さとう	25.1 g	
		フレンチサラダ		キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら	19.0 g	
		ミネストローネ	ぶたにく, だいず	にんじん, たまねぎ, ズッキーニ, セロリー, トマト, パセリ	オリーブあぶら, マカロニ	1.8 g	
18金	○	ぎゅうどん	ぎゅうにく, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, ごぼう, ねぎ	こめ, あぶら, しらたき, さとう	623 kcal	
		ひじきのうめあじサラダ	ひじき, かつおぶし	キャベツ, にんじん, コーン, むきえだまめ, うめびしお	さとう	28.2 g	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ, みそ	たまねぎ, えのきたけ, ほうれんそう	じゃがいも	16.5 g	
		ブルーベリー	武石のブルーベリーです。	ブルーベリー		2.2 g	
22火	○	ミロパン			パン, ミロ	635 kcal	
		やきチーズコロッケ	ぶたにく, ぎゅうにゅう, チーズ	たまねぎ, にんじん	じゃがいも, あぶら, パンこ, オリーブあぶら	27.0 g	
		かいそうサラダ	わかめ	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン	さとう	22.1 g	
		だいこんスープ	とりにく	だいこん, たまねぎ, はくさい, ほうれんそう		2.9 g	
		ミニトマト		ミニトマト			
23水	○	ごはん			こめ	688 kcal	
		ユーリンチー	とりにく	こねぎ	かたくりこ, あぶら, さとう	27.3 g	
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり, キャベツ, にんじん, コーン	はるさめ, あぶら, さとう	25.6 g	
		からみとうふじる	とうふ, みそ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	あぶら	2.3 g	
24木	○	ナン			ナン	655 kcal	
		キーマカレー	ぶたにく, レバー	セロリー, にんじん, たまねぎ, りんごピューレー	あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	26.1 g	
		コーンサラダ		キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	あぶら, さとう	29.8 g	
		フルーツポンチ		みかんかん, バインかん, ももかん	さとう	2.5 g	
摂取栄養量平均 (3, 4年生)			エネルギー639 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂肪 21.3 g	食塩相当量2.2 g	今月の地元の食材 こめ, だいず, たまねぎ, じゃがいも, きゅうり, ブロッコリー, トマト, ミニトマト, ブルーベリー, にんにく, えのきたけ
基準値 (3,4年生)			650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	

どううしの日:うのつくものを食べると夏バテしないといわれています。うし、うめを使った献立です。



しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわく前に



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。