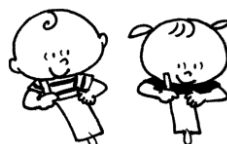




# 7月給食だより



2025年

雲南市中央給食センター



| 月曜日                                                                                      |  | 火曜日                                                                  |  | 水曜日                                                        |  | 木曜日                                                                                              |  | 金曜日                                                                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7                                                                                        |  | 1                                                                    |  | 2                                                          |  | 3                                                                                                |  | 4                                                                            |  |
| たなばたこんだて<br><b>七夕献立</b><br>わかめごはん 牛乳<br>星形ハンバーグのおろしソース<br>ひじきのマリネ<br>七夕のすまし汁<br>星のソーダゼリー |  | ギョーザ<br><b>むぎごはん 牛乳</b><br>お魚ギョーザ(幼小2,中3)<br>じゃがいもの和風カレー炒め<br>もずくスープ |  | ギョーザ<br><b>むぎごはん 牛乳</b><br>とり肉のみそだれかけ<br>磯香あえ<br>かきたま汁     |  | ギョーザ<br><b>むぎごはん 牛乳</b><br>ぶた肉のケチャップ炒め<br>かぼちゃサラダ<br>玉ねぎのコンソメスープ                                 |  | ギョーザ<br><b>むぎごはん 牛乳</b><br>カツオカツ<br>ゆかり和え<br>豚もやしのみそ汁                        |  |
| エネルギー (kcal)                                                                             |  | エネルギー (kcal)                                                         |  | エネルギー (kcal)                                               |  | エネルギー (kcal)                                                                                     |  | エネルギー (kcal)                                                                 |  |
| 幼 511 小 639 中 751                                                                        |  | 幼 476 小 568 中 753                                                    |  | 幼 467 小 580 中 740                                          |  | 幼 477 小 592 中 827                                                                                |  | 幼 477 小 600 中 767                                                            |  |
| 14                                                                                       |  | 8                                                                    |  | 9                                                          |  | 10                                                                                               |  | 11                                                                           |  |
| ギョーザ<br><b>ビビンバ 牛乳</b><br>むぎごはん<br>肉みそ、ナムル<br>ワカメスープ                                     |  | ギョーザ<br><b>むぎごはん 牛乳</b><br>アジのみそマヨ焼き<br>納豆和え<br>かぼちゃの豆乳みそ汁           |  | ギョーザ<br><b>むぎごはん 牛乳</b><br>ぶた肉とピーマン炒め<br>中華風酢の物<br>ギョーザスープ |  | ギョーザ<br><b>スパゲティミートソース 牛乳</b><br>かぼちゃひき肉コロッケ<br>レモンドレッシングサラダ                                     |  | ギョーザ<br><b>むぎごはん 牛乳</b><br>あじの甘酢ソースかけ<br>きゅうりのごまあえ<br>夏のカラフルみそ汁              |  |
| エネルギー (kcal)                                                                             |  | エネルギー (kcal)                                                         |  | エネルギー (kcal)                                               |  | エネルギー (kcal)                                                                                     |  | エネルギー (kcal)                                                                 |  |
| 幼 458 小 569 中 733                                                                        |  | 幼 458 小 565 中 780                                                    |  | 幼 485 小 603 中 733                                          |  | 幼 483 小 637 中 827                                                                                |  | 幼 470 小 585 中 753                                                            |  |
| 15                                                                                       |  | 16                                                                   |  | 17                                                         |  | ※都合により、献立の一部を変更することがあります。                                                                        |  | うんなん<br><b>雲南☆まいもんの日</b><br>むぎごはん 牛乳<br>あじの甘酢ソースかけ<br>きゅうりのごまあえ<br>夏のカラフルみそ汁 |  |
| ギョーザ<br><b>パン 牛乳</b><br>ポークウインナー<br>1食ケチャップソース<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃのポタージュ                |  | ギョーザ<br><b>むぎごはん 牛乳</b><br>バーベキューチキン<br>ポテトサラダ<br>トマトと玉ねぎの卵スープ       |  | ギョーザ<br><b>夏野菜カレーライス 牛乳</b><br>ミンチカツ<br>コーンサラダ<br>ベビーパイン   |  | うんなん<br><b>今月の地元食材</b><br>こめ、ぎょうにゅう、<br>きゃべつ、かぼちゃ<br>こまつな、たまねぎ<br>ねぎ、じゃがいも<br>きゅうり、なす<br>たまご、だいず |  |                                                                              |  |
| エネルギー (kcal)                                                                             |  | エネルギー (kcal)                                                         |  | エネルギー (kcal)                                               |  | エネルギー (kcal)                                                                                     |  | エネルギー (kcal)                                                                 |  |
| 幼 458 小 569 中 733                                                                        |  | 幼 484 小 654 中 793                                                    |  | 幼 496 小 616 中 769                                          |  | 幼 566 小 673 中 823                                                                                |  |                                                                              |  |

## 夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ・夜ふかししたりせず、早寝早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べましょう。

### 2 こまめに水分補給をする

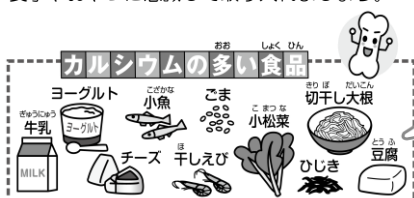
- ・コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に飲みましょう。
- ・水分補給には、水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

### 3 おやつのとりに方に気をつける

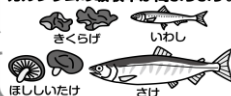
- ・おやつを食べるときは、時間を決めて食べましょう。
- ・おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養を補う食べ物がおすすです。

### 4 「カルシウム」を意識してとる

- ・給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



## 今月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番！暑い日が続いていますね。

暑い夏を元気に楽しく過ごせるように、いろいろな食べ物を食べましょう。

## 雲南☆まいもんの日

暑くても食べやすいように、旬のアジにさっぱりとした甘酢ソースをかけた「アジの甘酢ソースかけ」が登場します。

また、「夏のカラフルみそ汁」には、生産者さんが作られた新鮮な夏野菜をたくさん取り入れられますよ。

しっかり食べて、暑さに負けない強い体をつくりましょう！

## 簡単給食レシピ ～夏休みに作ってみませんか？～

### 「ビビンバ(4人分)」

- 【肉みそ材料】
- ・豚ミンチ・・・200g
  - ・おろしにんにく・・・少し
  - ・おろししょうが・・・少し
  - ・ごま油・・・少し
  - ◆さとう・・・小さじ1
  - ◆濃口しょうゆ・・・小さじ2
  - ◆みそ・・・大さじ1
  - ◆みりん・・・大さじ1
- 【作り方】
- ①フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて加熱する。
  - ②豚ミンチを入れて炒める。
  - ③調味料◆を加える。

### 【ナムル材料】

- ・もやし・・・1袋
  - ・きゅうり・・・1本
  - ・にんじん・・・1/4本
  - ◆塩・・・少し
  - ◆薄口醤油・・・小さじ2
  - ◆ごま油
- 【作り方】
- ①きゅうりと人参は千切りにする。
  - ②野菜を茹でて、◆で和える。

令和7年度 7月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

| 日         | 献立             | 赤（血や肉となるもの）       |              | 黄（力や体温となるもの）        |            | 緑（体の調子を整えるもの）         |                     |
|-----------|----------------|-------------------|--------------|---------------------|------------|-----------------------|---------------------|
|           |                | 魚・肉・卵・豆・豆製品       | 牛乳・小魚・海藻     | 穀類・いも類・砂糖           | 油脂         | 緑黄色野菜                 | その他の野菜・果物           |
| 1<br>(火)  | むぎごはん          |                   |              | 米 麦                 |            |                       |                     |
|           | お魚ギョーザ(幼小2,中3) | お魚ギョーザ            |              |                     | 油          |                       |                     |
|           | じゃがいもの和風カレー炒め  | 豚肉 大豆             |              | じゃがいも 三温糖 カレー粉      | 油          |                       | えだまめ 玉ねぎ            |
|           | もずくスープ         | 豆腐                | もずく          | チキンスープ 中華スープ        |            | 人参                    | 玉ねぎ だいこん コーン        |
| 2<br>(水)  | むぎごはん          |                   |              | 米 麦                 |            |                       |                     |
|           | とり肉のみそだれかけ     | 鶏肉 みそ             |              | 三温糖                 |            |                       | えだまめ                |
|           | 磯香あえ           | かつおぶし             | もみのり         | 三温糖                 |            | 小松菜 ほうれん草 人参          | キャベツ                |
|           | かきたま汁          | 豆腐 たまご            | 煮干しだし        | 片栗粉                 |            | 人参 ねぎ                 | 玉ねぎ なす まいたけ         |
| 3<br>(木)  | むぎごはん          |                   |              | 米 麦                 |            |                       |                     |
|           | ぶた肉のケチャップ炒め    | 豚肉                |              | 中濃ソースAF 三温糖         | 油          | ピーマン カラーピーマン トマトケチャップ | にんにく 玉ねぎ            |
|           | かぼちゃサラダ        | チキンささみ            |              |                     | ノンエッグマヨネーズ | かぼちゃ                  | きゅうり えだまめ           |
|           | 玉ねぎのコンソメスープ    | 鶏肉                |              | じゃがいも チキンスープ        | 油          | 人参 いんげん               | 玉ねぎ しめじ             |
| 4<br>(金)  | むぎごはん          |                   |              | 米 麦                 |            |                       |                     |
|           | カツオカツ          | カツオカツ             |              |                     | 油          |                       |                     |
|           | ゆかり和え          | 出雲のちくわ            |              |                     |            | ほうれん草 しそ              | キャベツ 切干大根           |
|           | 豚もやしのみそ汁       | 豚肉 豆腐 みそ          | 煮干しだし        |                     |            | 人参 ねぎ                 | 玉ねぎ もやし             |
| 7<br>(月)  | わかめごはん         |                   | わかめ          | 米 麦                 |            |                       |                     |
|           | 星形ハンバーグのおろしソース | FM星型ハンバーグ         |              | 三温糖 片栗粉             |            |                       | 大根                  |
|           | ひじきのマリネ        | チキンささみ            | 星型チーズ 芽ひじき   | 三温糖                 | オリーブ油      | ブロッコリー                | きゅうり キャベツ           |
|           | 七夕のすまし汁        | 豆腐 なんと            | 煮干しだし だしこんぶ  | ビーフン                |            | 人参 オクラ 大根葉            | 玉ねぎ                 |
|           | 星のソーダゼリー       |                   |              | 七夕星のソーダゼリー(レモン)     |            |                       |                     |
| 8<br>(火)  | むぎごはん          |                   |              | 米 麦                 |            |                       |                     |
|           | アジのみそマヨ焼き      | あじ 白みそ            |              |                     | ノンエッグマヨネーズ |                       |                     |
|           | 納豆和え           | 納豆 かつおぶし          | ちりめんじゃこ もみのり | 三温糖                 |            | 小松菜 ほうれん草 人参          | キャベツ                |
|           | かぼちゃの豆乳みそ汁     | 豚肉 豆乳 みそ          | 煮干しだし        |                     |            | 人参 かぼちゃ ねぎ            | 玉ねぎ こんにゃく           |
| 9<br>(水)  | むぎごはん          |                   |              | 米 麦                 |            |                       |                     |
|           | 豚肉とピーマン炒め      | 豚肉                |              | 三温糖                 | ごま油        | ピーマン カラーピーマン とうがらし    | しょうが にんにく 玉ねぎ       |
|           | 中華風酢の物         | チキンささみ            |              | 三温糖                 | ごま油        | ほうれん草 人参              | キャベツ きゅうり           |
|           | ギョーザスープ        | スープギョーザ           | わかめ          | じゃがいも チキンスープ 中華スープ  |            | 人参                    | もやし                 |
| 10<br>(木) | スパゲティ          |                   |              | スパゲッティ              |            |                       |                     |
|           | スパゲッテミートソース    | 豚肉 大豆             |              | 三温糖 片栗粉 中濃ソースAF     | 油          | 人参 いんげん トマト缶 トマトケチャップ | にんにく 玉ねぎ なす         |
|           | かぼちゃひき肉コロッケ    | かぼちゃひき肉フライ        |              |                     | 油          |                       |                     |
|           | レモンドレッシングサラダ   | ツナフレーク            |              | 三温糖                 | オリーブ油      | ほうれん草                 | キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 |
| 11<br>(金) | むぎごはん          |                   |              | 米 麦                 |            |                       |                     |
|           | あじの甘酢ソースかけ     | あじ トウバンジャン        |              | 片栗粉 三温糖             | 油          | カラーピーマン ピーマン          | にんにく                |
|           | きゅうりのごまあえ      | チキンささみ            |              | 三温糖                 | ごま         | 人参                    | きゅうり こんにゃく          |
|           | 夏のカラフルみそ汁      | 豆腐 みそ             | 煮干しだし        |                     |            | トマト かぼちゃ オクラ          | 玉ねぎ                 |
| 14<br>(月) | むぎごはん          |                   |              | 米 麦                 |            |                       |                     |
|           | ビビンバの具(肉みそ)    | 豚肉 トウバンジャン おから みそ |              | 三温糖                 | 油          |                       | しょうが にんにく 干し椎茸      |
|           | ビビンバの具(ナムル)    |                   |              |                     | ごま油        | 人参 ほうれん草              | もやし きゅうり            |
|           | ワカメスープ         | 鶏肉                | わかめ          | じゃがいも チキンスープ 中華スープ  | ごま油        | 人参                    | 玉ねぎ なす              |
| 15<br>(火) | パン             |                   |              | パン                  |            |                       |                     |
|           | ポークウインナー       | ポークウインナー          |              |                     |            |                       |                     |
|           | 1食ケチャップソース     |                   |              |                     |            | 1食ケチャップ(りんご)          |                     |
|           | コールスローサラダ      | ツナフレーク            |              | 三温糖                 | ノンエッグマヨネーズ | 人参                    | キャベツ きゅうり レモン果汁     |
|           | かぼちゃのポタージュ     | 鶏肉 大豆 豆乳          |              | チキンスープ 片栗粉          | 油 シチュールウ   | かぼちゃ 人参               | 玉ねぎ えだまめ            |
| 16<br>(水) | むぎごはん          |                   |              | 米 麦                 |            |                       |                     |
|           | バーベキューチキン      | 鶏肉                |              | 中濃ソースAF 三温糖         |            | トマトケチャップ              | しょうが にんにく           |
|           | ポテトサラダ         | ピッコロハム            |              | じゃがいも               | ノンエッグマヨネーズ | 人参                    | キャベツ えだまめ コーン       |
|           | トマトと玉ねぎの卵スープ   | 豚肉 たまご            |              | チキンスープ 片栗粉          | 油          | いんげん トマト              | 玉ねぎ なす              |
| 17<br>(木) | むぎごはん          |                   |              | 米 麦                 |            |                       |                     |
|           | 夏野菜カレー         | 豚肉 大豆             |              | カレー粉 チキンスープ 中濃ソースAF | 油 カレールウ    | かぼちゃ ピーマン             | にんにく 玉ねぎ なす         |
|           | ミンチカツ          | ポーク&チキンミンチカツ      |              |                     | 油          |                       |                     |
|           | コーンサラダ         | ツナフレーク            |              | 三温糖                 | オリーブ油      | ほうれん草                 | キャベツ きゅうり コーン       |
|           | ベビーパイン         |                   |              | ベビーパイン              |            |                       |                     |