

令和7年7月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：栄養のバランスを考えて食べよう。

伊勢市教育委員会
伊勢市立上野小学校

日	曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			黄群 はたらく力や 体温になる食品	赤群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだの調子を ととのえる食品			
1	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			588	26.9
		てづくりふりかけ	ごま、さんおんとう	はなかつお ちりめんじゃこ、あおのり		こいくちしょうゆ、しお		
		とりにくとおつあげのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ みりん、かつおぶし		
		はるさめとたこのわふうサラダ	はるさめ、さんおんとう ひまわりあぶら	たこ	にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す		
2	水	ひじきとぶたにくのごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、ひじき、たまご	しょうが、にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ、さけ しお	620	23.5
		牛乳		牛乳				
		すましじる		あぶらあげ	はくさい、たまねぎ にんじん、みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
		ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
3	木	むぎごはん、牛乳 ひややつこ	米、麦	牛乳 とうふ、はなかつお	ねぎ	こいくちしょうゆ、みりん	586	28.8
		けいちゃん	ひまわりあぶら、ごま	とりにく、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ みりん、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
4	金	コッペパン、牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳			639	25.2
		ツナとさつまいものチーズやき	さつまいもの	まぐろあぶらづけ、チーズ	たまねぎ、とうもろこし	ガラスープ、しお、こしょう		
		もやしスープ			もやし、キャベツ、にんじん えのきたけ、ほうれんそう	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
7	月	ちらしずし	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく、だいず、のり	ちらしずしのもと(にんじん たけのこ、れんこん しいたけ、かんぴょう) とうもろこし、きゅうり	ちらしずしのもと さけ、こいくちしょうゆ	604	23.4
		牛乳		牛乳				
		たなばたそうめんじる	そうめん		たまねぎ、にんじん、オクラ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
		すいか			すいか			
8	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			656	25.7
		しいらのピリからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら ごまあぶら、さんおんとう	しいら	しょうが、にんにく、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す		
		こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
		ごぼうともやしのかわりきんぴら	ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら ごま		ごぼう、にんじん、もやし きゅうり	しお、こいくちしょうゆ		
9	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			616	23.5
		チャンプルー	ひまわりあぶら さんおんとう	とうふ、ぶたにく、たまご	キャベツ、にんじん にがうり	さけ、しお、こいくちしょうゆ みりん		
		もずくのみそじる		あぶらあげ、もずく、みそ	たまねぎ、しめじ、こまつな	にぼし		
		てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	ごなかなてん	アセロラジュース			
10	木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			606	26.2
		とりにくとじゃがいものにももの	ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん えだまめ	さけ、こいくちしょうゆ		
		ごまあえ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	キャベツ、にんじん、みずな	こいくちしょうゆ		
11	金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			618	28.9
		ポークステーキ		ぶたにく	しょうが、にんにく	さけ、す、こいくちしょうゆ みりん		
		そえキャベツ			キャベツ			
		とうがんのたまごスープ	かたくりこ	たまご	とうがん、たまねぎ にんじん	ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、こしょう		
14	月	かぼちゃのチキンカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら こむぎこ、バター、カラメル	とりにく	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん かぼちゃ、りんごピューレ トマトピューレ	しろワイン、カレーこ ローリエ、ガラスープ オールスパイス、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース	607	23.7
		ふくじんづけ			ふくじんづけ			
		牛乳		牛乳				
15	火	じゃこともやしのサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	ちりめんじゃこ	もやし、きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ	588	22.8
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		ホイコーロー	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ にんじん、ピーマン	こいくちしょうゆ、さけ とうがらし		
		ごまいりビーフンスープ	ビーフン、ごま		たまねぎ、チンゲンサイ	ガラスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお こしょう		

日 曜	献 立 名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		黄群 はたらく力や 体温になる食品	赤群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだの調子を ととのえる食品			
16 水	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			604	21.0
	だいずといものあげに ミニトマト	かたくり、じゃがいも ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	だいず		こいくちしょうゆ、みりん		
	モロヘイヤいりかきたまじる	かたくり	たまご	だいこん、にんじん モロヘイヤ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
17 木	こうやどうふのたまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん ほしいたけ、ねぎ	かつおぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、みりん	652	26.9
	のりあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ、のり	はくさい、にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	こなかんてん	ぶどうジュース			

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。

※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
 ※毎月第3日曜日をさんだ前後1週間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は14日と16日です。また、毎月19日は『食育の日』です。『みえ地物一番給食の日』と『食育の日』には地物食材を多く取り入れています。
 なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※1日は「半夏生」、7日は「七夕」にちなんで献立です。

家庭通信欄



暑い夏の食生活は、こんなところに気をつけよう！



①朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは、1日の始まりとして大切な食事です。朝ごはんをしっかり食べることでエネルギーや栄養素が補給されて、体や脳がめざましく集中することができます。暑い時期は、熱中症になりやすいため、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。



④バランスよく食べましょう

口当たりのよいものばかり食べていては栄養バランスが悪くなってしまいます。また、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、体を冷やし、体調をくずしやすくなります。黄・赤・緑の3色食品群からさまざまな食品をバランスよく取り入れましょう。

②こまめな水分補給を心がけましょう

のどがかわく前に少しずつとるのが上手な水分補給の仕方です。ふだんは水やお茶などを飲みましょう。激しい運動やたくさん汗をかけたときはスポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。ごはんや汁物からも水分補給ができ、熱中症の予防にもなります。



③夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽の光を浴びて育った野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。特に旬の夏野菜は、体にこもった熱を冷ましてくれるはたらきがあります。



⑤食中毒に気をつけましょう

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは、せっけんを使って行いましょう。また、出来上がった料理は、早めに食べるようにしましょう。すぐ食べられない時は、冷蔵庫をうまく活用するとよいでしょう。

