

がつこんだてよていひょう
7月献立予定表

令和7年度 木江小学校



旬の夏野菜がたくさん出回る時期です。学級園でも植えてあるトマト、きゅうり、ピーマンなどは、子供たちに身近で栄養価も高いので、毎日の献立に取り入れていきたいですね。

日曜	こんだてめい 献立名	I補給 たんぱく質 カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる	
1火	しろごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いそのかあえ とうふのみそしる	601kcal 25.8 g 383 mg	ぎゅうにく ひらてん とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ いとこんにやく さやいんげん もやし キャベツ	こめ じゃがいも あぶら
2水	ロールパン ぎゅうにゅう サラダうどん かにたまスープ ヨーグルト	635 27.7 408	ツナ たまご かにかま	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	トマト こまつな レタス きゅうり コーン たまねぎ なましいたけ	パン うどん さとう
3木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう アジのみそマヨやき そくせきづけ やさいスープ	587 28.7 324	ぶたにく アジ あおのり	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ キムチ しょうが はくさいキムチ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ごま マヨネーズ
4金	しろごはん ぎゅうにゅう <u>ちくわのアカモクあげ</u> ふのみそしる	590 25.2 340	ちくわ たまご かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう アカモク	こまつな あかじそ にんじん ねぎ たまねぎ なましいたけ	こめ こむぎこ ふ
7月	しろごはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいのあまずに たなばたそうめんじる ぶどうゼリー	616 23.1 274	とりにく いとかまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ たまねぎ にんにく ぶどう	こめ さとう なたねあぶら ナタデココ
8火	しろごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき だいこんとえだまめのサラダ かきたまじる	630 27.4 342	いわし ロースハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが だいこん キャベツ たまねぎ なましいたけ	こめ こむぎこ でんぶん さとう ごま
9水	ピザトースト ぎゅうにゅう ミートボールとやさいのスープに フルーツあえ	582 26.1 438	ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ピーマン にんじん たまねぎ コーン キャベツ グリンピース みかん パイン もも パナナ あまなつ	パン じゃがいも さとう
10木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのマヨでりやき トマトサラダ あおなのすましじる	552 30.1 330	とりにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	あかじそ トマト こまつな キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なましいたけ	こめ さとう なたねあぶら マヨネーズ オリーブオイル
11金	もやしとひきにくのどんぶり ぎゅうにゅう こんぶあえ じゃがいものみそしる	585 25.3 322	ぶたひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ もやし しろねぎ しょうが キャベツ だいこん たまねぎ なましいたけ	こめ さとう じゃがいも
14月	コーンピラフ ぎゅうにゅう とりにくのクリームに なつみかんのサラダ	630 25.9 325	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ コーン グリンピース なつみかん キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう バター なたねあぶら
15火	しろごはん ぎゅうにゅう なすいりマーボーどうふ ちゅうかスープ ヨーグルトあえ	651 26.9 380	とうふ ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ なす たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく コーン みかん もも パイン パナナ レーズン	こめ でんぶん さとう
16水	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう いかとえびのチリソースいため いとかなてんのサラダ はるさめスープ	600 28.7 345	いか えび とうふ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり なましいたけ	パン ジャム こむぎこ でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら なたねあぶら
17木	パリパリじゃこごはん ぎゅうにゅう あつあげとチンゲンさいのいためもの うずらたまごのスープ	605 27.9 484	あつあげ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	チンゲンさい にんじん なましいたけ キャベツ たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら
18金	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう せとうちさっぱりサラダ レモンタルト	723 25.4 476	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん こまつな たまねぎ なす にんにく キャベツ レモン	こめ はるさめ さとう タルト バター マヨネーズ

おおさきかみじま きゅうしよく どういつ
大崎上島 給食統一メニュー（保存食を使用した料理）



7月は、「アカモク」です。7月4日（金）に、「ちくわのアカモク揚げ」を提供します。冷凍の刻んだアカモクを混ぜた衣を、いそべ揚げのように「ちくわ」に付けて、揚げます。

アカモクは、ワカメやひじきが育たないような環境でも育つ生命力の強い海藻です。成長が終わると、海面を漂う藻屑となり邪魔者扱いされていましたが、最近では健康面で見直されるようになり、日本各地で食べられるようになりました。ゆでて刻むと強い粘りが出ます。これはフコイダンという食物センイで、免疫力を高めたり、ウィルスの増殖を抑えたりする働きもあることがわかっています。

うみ学級のじゃが芋が、たくさん育ちました。うみ学級と、幼稚園ほし組のみなさんが、収穫してくれたものを、給食の材料としていただきました。給食で、7月～9月に使用します。

