

令和7年 7月学校給食献立表

周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		赤 主に体を つくる	緑 主に体の調子を ととのえる	黄 主にエネルギーに なる	小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 (火)	パン ハンバーグの夏野菜ソースがけ コーンポタージュ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ベーコン・ぎゅうにゅう	トマト・たまねぎ・なす・ズッキーニ・にんにく たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・オリーブオイル・さとう じゃがいも	690 30.4	872 37.6	くだもの
2 (水)	麦ごはん 鶏じゃが ツナと切り干し大根の酢の物	とりにく・なまあげ まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きりぼしだいこん・きゅうり	こめ・むぎ・こんにやく・じゃがいも・あぶら・さとう	613 23.7	746 28.3	しじつるい
3 (木)	麦ごはん たらの南蛮漬 豚汁・冷凍ピーチ	たら ぶたにく・とうふ・みそ	ピーマン・たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ・もも	こめ・むぎ・でんぷん・あぶら・ごま・さとう じゃがいも・こんにやく	663 27.2	803 32.7	きのこるい
4 (金)	パン フェイジョアータ ヴィナグレッツサラダ・㊦ソフトチーズ	ぶたにく・いんげんまめ とりにく・㊦ソフトチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ・にんにく・トマト キャベツ・きゅうり・とうもろこし・たまねぎ・トマト・パプリカ	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・あぶら・さとう オリーブオイル・さとう	625 28.2	835 37.8	ぎょかいるい
7 (月)	麦ごはん 星のコロッケ・野菜のごま和え 七夕汁・七夕ゼリー		ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・オクラ・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・ほしのコロッケ・あぶら・ごま・さとう ビーフン・ゼリー	636 20.3	793 24.5	まめるい
8 (火)	パン チキンウインナー・キャベツのカレーソテー アルファベットスープ	チキンウインナー ベーコン	キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら マカロニ・じゃがいも	613 24.7	763 29.3	くだもの
9 (水)	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 ポークしゅうまい(2個)・もやしの和え物	とうふ・とりにく・ぶたにく・だいず・みそ ポークしゅうまい	なす・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら さとう	656 27.1	775 31.7	かいそう
10 (木)	麦ごはん ゴーヤチャンプルー もずく汁・はちみつレモンゼリー	ぶたにく・たまご・とうふ・かつおぶし とりにく・あぶらあげ・もずく	ゴーヤ・もやし・にんじん・しょうが たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・しょうが	こめ・むぎ・ごまあぶら ごまあぶら・はちみつレモンゼリー	673 25.0	796 30.2	いもるい
11 (金)	パン 白身魚フライ・コールスローサラダ ポテトスープ	ホキ ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ)・こむぎこ・パンこ・でんぷん・あぶら・ノンエッグマヨネーズ・さとう じゃがいも	669 25.1	851 31.0	きのこるい
14 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー フルーツのヨーグルト和え	ぶたにく・いんげんまめ ヨーグルト	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・なす・トマト・しょうが・にんにく みかん・パイナップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ゼリー	675 20.9	828 24.7	ぎょかいるい
15 (火)	パン ミートボールと大豆のトマト煮 アーモンドサラダ	ミートボール(とりにく・ぶたにく)・だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・あぶら・さとう アーモンド・さとう	647 26.6	831 33.1	くだもの
16 (水)	麦ごはん ふわふわ丼 梅おかか和え・小魚	とりにく・たまご・ちくわ かつおぶし・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん・うめ	こめ・むぎ・ふ・さとう さとう・みずあめ	618 29.5	747 35.1	かいそう
17 (木)	麦ごはん 豚キムチ 春雨と肉団子のスープ・冷凍みかん	ぶたにく ミートボール(とりにく・ぶたにく)	はくさいキムチ・たまねぎ・ピーマン・にら にんじん・たまねぎ・もやし・ねぎ・みかん	こめ・むぎ・あぶら はるさめ・ごまあぶら	621 23.8	745 28.4	まめるい
18 (金)	小麦パン バジルスパゲッティ 海藻と鶏肉のサラダ・レーズンクリーム	まぐろあぶらづけ かいそう・とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ・にんにく・バジル にんじん・きゅうり・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッティ・あぶら・オリーブオイル さとう・あぶら・レーズンクリーム	646 23.5	804 29.2	しじつるい

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は?



運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい?



炭酸飲料 約56g
乳酸菌飲料 約55g
果汁入り飲料 約53g
スポーツ飲料 約31g
麦茶 0g

※砂糖の量は糖度計で計測してペットボトル(500mL)分を算出したものです。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。

気をつけて! ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

7日(月)七夕献立

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織姫の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、夜空に浮かぶ天の川に見立てて、そうめんを食べる風習が古くからあります。給食では、そうめんの代わりにビーフンを使い、切り口が「☆」になるオクラを使った「七夕汁」が出ます。

- ※ 献立は都合により、変更することがあります。
- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎ 魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。
- ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

※ 学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(木)、学校給食費(8月)の納付期限は9月1日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

