



7月給食予定表

令和7年度
志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金
こんだて	今月の有機野菜	ゆきやさい こんげつ	1 ③うなぎのかばやき ④たなばたゼリー	2 ③タラとポテトのカレーあげ	3 ③きりほしナポリタン	4 ③ごぼうのゴマサラダ
	・葉ねぎ	は 葉 ねぎ				
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		ごみの分別について		小 606 中 745	小 605 中 698	小 643 中 705
主に体を作る食品	1群	なかみを出して資源袋へ	②うおそうめん ③うなぎ	②★ウインナー ③タラ	②あつあげ あぶらあげ みそ ③★ハム	②とりにく だいす あつあげ ②★さつまあげ ③かつおフレーク
	2群	よごれているものはさっとあらう	牛乳	牛乳	牛乳 ②わかめ	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	1日(火) 七タゼリーの容器	②にんじん おくら ほうれんそう	②にんじん コーン えだまめ ほうれんそう	②③にんじん ③ピーマン	②にんじん いんげん ③あかピーマン コーン
	4群	②たまねぎ しいたけ ④ハインアップルカじゅう	②たまねぎ キャベツ ③パセリ	②おちゃ	②なす えのきたけ ②③たまねぎ ③きりほしだいこん	②たまねぎ しいたけ こんにやく ②しょうが とうがん ③ごぼう
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ③さとう ④みずあめ	①パン ②むぎ ③じゃがいも	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②でんぶん ②③さとう	①こめ ②でんぶん ②③さとう
	6群	③あぶら カシューナッツ	③あぶら	③あぶら	②あぶら ③ねりごま ごま	②あぶら ③ねりごま ごま
調味料		②醤油 塩 みりん 酒 かつおだし ③みりん 醤油	②鶏がらスープ 酒 醤油 塩 こしょう ③カレー粉	②煮干しだし ③ケチャップ カレー粉 醤油 ウスターソース	②酒 みりん 醤油 かつおだし ③酢 醤油	②酒 みりん 醤油 かつおだし ③酢 醤油
家庭でとってほしい食品		旬の野菜	豆類 きのご類	淡色野菜類 果物類	小魚類 緑黄色野菜	乳製品類 海藻類
一口メモ		うなぎ 今日のうなぎは志布志市で育てられました。暑い夏に栄養たっぷりのうなぎを食べて、夏バテせずに元気にすごしましょう。温食には、七タをイメージしてそうめんと量形に見えるおくらが入っています。量形のにんじんは入っていましたが？	お茶 緑茶に含まれているビタミンCやカテキンは、疲労回復や夏バテ対策、かぜ予防に役立ちます。今日は麦スープの中に志布志産のお茶が入っています。味わって食べてくださいね。	なす なすの旬の時期になりましたね。なすは、消化を助ける食物繊維が豊富で腸内環境をととのえる働きがあります。皮がキラキラしていて、ガクのとげが鋭いものが新鮮な証拠です。なすを選ぶ時の参考にしてみてください。	とうがんのそぼろ煮 「冬瓜」とかいてとうがんと読みます。これは、夏に収穫された冬瓜を冷蔵所で保管すると冬まで持つことから付けられました。水分を多く含み、体熱を下げてくれる野菜です。	
こんだて	③はるさめサラダ	7 ③しぶしメロンポンチ	8 ③キャラメルポテト	9 ③ぶたにくとなすのみそいため	10 ③ゴーヤチャンプルー	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 612 中 709	小 669 中 777	小 687 中 843	小 609 中 706	小 616 中 712
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく あつあげ みそ ③とりにく	②ぶたにく レッドキドニー	②ぶたにく だいす きんときまめ	②とうふ ③ぶたにく みそ	②とうふ あぶらあげ みそ あかみそ ③ぶたにく とうふ たまご
	2群	牛乳	牛乳 ②チーズ スキムミルク	牛乳	牛乳 ②もすく	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②にら	②にんじん えだまめ	②にんじん えだまめ トマト	②にんじん ③ピーマン あかピーマン	②こまつな ②③にんじん
	4群	②たまねぎ キムチ だいすもやし ③きゅうり	②にんにく たまねぎ ブルーン ③メロン ③おうとう りんご イチゴかじゅう	②にんにく たまねぎ マッシュルーム	②えのきたけ ②③たまねぎ ③しょうが なす	②たまねぎ えのきたけ なめこ ③にがうり ③たまねぎ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ③さとう ③はるさめ	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①パン ②マカロニ ②③さとう ③さつまいも	①こめ ③さとう でんぶん	①こめ ②じゃがいも ③さとう
	6群	②あぶら ②③ごまあぶら ③すりごま	②あぶら	②③あぶら ③★マーガリン ③アーモンド	③ごまあぶら ごま	③ごまあぶら
調味料		②みりん 酒 かつおだし ③醤油 酢	②ウスターソース カレーフレーク チキンブイヨン	②チキンブイヨン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン	②酒 醤油 かつおだし 塩 ③みりん	②みりん 煮干しだし ③醤油 みりん
家庭でとってほしい食品		魚類 海藻類	緑黄色野菜 きのご類	魚類 乳製品	いも類 種実類	海藻類 きのご類
一口メモ	はるさめ春雨サラダ はるさめ、りょうとう春雨は緑豆やじゃがいもなどのでんぷんからできています。茹でた後はくっつきやすいので、ごま油などで和えるとからまりにくくなります。ぜひ、試してみてください。	志布志メロンポンチ メロンは志布志市の特産品です。ひとつのメロンの皮に果実をひとつだけ残し、養分をその1個に集める育て方でできたメロンです。甘くて、品質の良いメロンができました。	キャラメルポテト キャラメルは、お菓子の材料だけでなく料理の風味付けや着色にも使われます。今日は、揚げたさつまいもとアーモンドを一緒に混ぜてみなさんの好きな味に仕上げました。	もすく もすくは、もすく酢として食べたりスープや天ぷら炒め物など様々な食べ方で食べることが出来ます。ミネラルが豊富で夏バテ予防に良い食材ですね。	ゴーヤチャンプルー チャンプルーは、沖縄の方言で「ごちまぜ」という意味で、野菜を炒めた料理です。主に「豆腐チャンプルー」と呼ばれますが、使用する食材によって「ゴーヤチャンプルー」や「そうめんチャンプルー」など呼び方が変わります。	



7月給食予定表

令和7年度
志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

	月 14	火 15	水 16	木 17	金
こんだて	③にくみそどん 	③ゴーヤとぶたにくのスタミナあげ 	③ココアかりんとう 	③キャバツのアーモンドあえ 	すいぶんほきゅう 水分補給 暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。その脱水がすずむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめに水やスポーツドリンクを飲んで、熱中症予防をしましょう。
エネルギー(kcal)	小 612 中 712	小 656 中 760	小 621 中 775	小 626 中 723	
たんぱく質(g)	23.0 26.0	19.9 22.2	25.0 30.3	22.6 25.5	
主に体を作る食品	1群 ②とりにく とうふ あぶらあげ ②みそ ③ぶたにく ③あかみそ	②おから あぶらあげ みそ ③ぶたにく	②とりにく ぶたにく ③だいす	②とりにく あつあげ	
	2群 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ③ひじき	
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ③にら	②にんじん	②にんじん ピーマン トマト	②えだまめ ②③にんじん ③コーン	
	4群 ②だいこん ごぼう こんにゃく ③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	②たまねぎ なす ③しょうが ③にがうり	②にんにく しょうが たまねぎ なす マッシュルーム	②たけのこ ごぼう しいたけ ③キャバツ	
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ③さとう てんぷん	①こめ ②じゃがいも ③てんぷん ③さとう てんぷん	①パン ②スパゲティ ②③さとう ③さつまいも	①こめ ②じゃがいも ざらめ ③さとう	
	6群 ②すりごま ごま ③あぶら	③あぶら ごま	②あぶら	②あぶら ③アーモンド	
調味料	②煮干しだし ③トウバンジャン 酒 みりん 醤油	②煮干しだし ③醤油 酒 みりん	②チキンフイオン ケチャップ コンソメ ③ココア	②醤油 みりん 酒 かつおだし ③みりん 醤油	
家庭でとってもらいたい食品	果物類 小魚類	緑黄色野菜 乳製品	種実類 乳製品	果物類 魚類	
一口メモ	ごまゴマ汁 すりごまといりごまの2種類のごまを使用しました。よく見るのは黒ごまや白ごまですが、金ごまというごまもあるのを知っていましたか？ちいさいごまですが、ミネラルや不飽和脂肪酸という人が作れない栄養素も含まれているんですよ！	ゴーヤの揚げ煮 ゴーヤの苦みを抑えるには、塩と砂糖で和えたり、湯通ししたりする方法があります。今日の給食は、甘辛く仕上げた食べやすい味付けになっています。ゴーヤを食べると夏バテを防ぎましょう！	夏野菜 今日のスパゲティには、なす・トマト・ピーマンなどたくさんの夏野菜が入っています。夏の太陽をたくさん浴びて育った野菜はビタミンが多く含まれています。他にどんな野菜が旬なのか調べてみましょう。	いりどり いりどりは、九州北部の郷土料理で、「がめ煮」や「筑前煮」など様々な呼び方があります。鶏肉を油で炒めることからついた名前です。油で炒めることによってコクや照りが出ておいしくなります。	

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品
果物

ポイント!

牛乳や乳製品・果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います



夏休みの食事のポイント!



<p>な なんでも食べて夏バテ知らず 色々な食品を食べてバランスの良い食事を心がけましょう</p>	<p>つ 冷たいものはほどほどに 冷たいものをとりすぎると、栄養バランスが崩れ、おなかが壊れます</p>	<p>や 夜食に気を付けよう 夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう</p>	<p>す 好き嫌いを克服しよう 苦手なものもまずは一口チャレンジ!</p>	<p>み 三日坊主に注意 早寝・早起きなどの生活リズムが大切です</p>
<p>の 飲むなら麦茶か牛乳を ジュースには砂糖が多く入っているものがほとんどです。麦茶や牛乳をとるといいでしょう</p>	<p>し 室内よりも外で運動 室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう</p>	<p>よ よくかんで食べよう よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べすぎや虫歯を防ぎます</p>	<p>く 薬を飲むよりも食べ物 栄養は、栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとるようにしましょう</p>	<p>じ 時間を決めて1日3食 夏休みになると食生活が乱れがちです。3食の食事の時間を決めて食べましょう</p>