



# 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  
(B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 の有機野菜	1	2	3	4
	・葉ねぎ	③きりほしナポリタン	③ごぼうのゴマサラダ	③うなぎのかばやき ④たなばたゼリー	③タラとポテトのカレーあげ	
エネルギー(kcal)	ごみの分別について	小 605 中 698	小 643 中 705	小 634 中 701	小 606 中 745	
たんばく質(g)		19.5 21.9	24.1 25.4	24.1 25.7	25.2 30.1	
主に体を作る食品	1群	②あつあげ あぶらあげ みそ	②とりにく だいず あつあげ	②うおそうめん	②★ウインナー	
	2群	③★ハム	②★さつまあげ ③かつおフレーク	③うなぎ	③タラ	
主に体の調子を整える食品	3群	牛乳 ②わかめ	牛乳	牛乳	牛乳	
	4群	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	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	
主にエネルギーとなる食品	5群	②なす えのきたけ ②③たまねぎ	②たまねぎ しいたけ こんにやく	②たまねぎ しいたけ	②たまねぎ キャベツ ③パセリ	
	6群	③きりほしだいこん	②しょうが ③とうがん ③ごぼう	④パインアップルがじゅう	②おちゃ	
調味料		①こめ ②じゃがいも	①こめ ②でんぶん ②③さとう	①こめ ③④さとう ④みずあめ	①パン ②むぎ	
家庭でとってほしい食品		③さとう	②あぶら ③ねりごま ごま		③あぶら カシューナッツ	
旬の野菜	小魚類 緑黄色野菜	乳製品類 海藻類	豆類 きのご類	淡色野菜類 果物類		
一口メモ	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整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暗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。	うなぎ 今日のうなぎは志布志市で育てられました。暑い夏に米糞たっぷりのうなぎをたべて、夏バテせずに元気にすごしましょう。温食には、七夕をイメージしてそうめんと星形に見えるおくらが入っています。星形のにんじんは入っていましたか？	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。		
こんだて	7	8	9	10	11	
	③にくみそどん	③ぶたにくとなすのみそいため	③ゴーヤチャンプルー	③しぶしメロンポンチ	③キャラメルポテト	
エネルギー(kcal)	小 612 中 712	小 609 中 706	小 616 中 712	小 669 中 777	小 687 中 843	
たんばく質(g)	23.0 26.0	19.2 21.8	20.7 23.4	23.5 26.9	26.1 31.4	
主に体を作る食品	1群	②とりにく とうふ あぶらあげ	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	②ぶたにく レッドキドニー	②ぶたにく だいず きんときまめ
	2群	②みそ ③ぶたにく ③あかみそ	牛乳 ②もずく	牛乳	牛乳 ②チーズ スキムミルク	牛乳
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 ③ピーマン あかピーマン	②こまつな ②③にんじん	②にんじん えだまめ	②にんじん えだまめ トマト
	4群	②だいこん ごぼう こんにやく	②えのきたけ ②③たまねぎ	②たまねぎ えのきたけ なめこ	②にんにく たまねぎ フルーン ③メロン	②にんにく たまねぎ マッシュルーム
主にエネルギーとなる食品	5群	③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	③しょうが なす	③にがうり ③たまねぎ	③おうとう りんご イチゴがじゅう	①パン ②マカロニ
	6群	①こめ	①こめ ③さとう でんぶん	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう	②③さとう ③さつまいも
調味料	②すりごま ごま ③あぶら	③ごまあぶら ごま	③ごまあぶら	②あぶら	②③あぶら ③★マカロン ③アーモンド	
家庭でとってほしい食品	果物類 小魚類	いも類 種実類	海藻類 きのご類	緑黄色野菜 きのご類	魚類 乳製品	
一口メモ	ごまごま汁 すりごまといりごまの2種類のごまを使いました。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？おいしいごまですが、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！	もずく もずくは、もず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できます。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。	志布志メロンポンチ メロンは志布志市の特産品です。ひとつのメロンの木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ませんか？の好きな味に仕上げました。	



# 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  
(B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はるさめサラダ 	③キャバツのアーモンドあえ 	③ツナサラダ 	③ゴーヤとぶたにくのスタミナあげ 	すいぶんほきゅう <b>水分補給</b> あつ 暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水ぶんりょうが減少して脱水をおこします。その脱水がすす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、大量の汗をかいたときは、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 709	小 626 中 723	小 637 中 735	小 656 中 760	
たんぱく質(g)	22.5 25.5	22.6 25.5	23.3 26.5	19.9 22.2	
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とりにく あつあげ	①とりにく ②★ウインナー ③かつおフレーク	②おから あぶらあげ みそ ③ぶたにく	
	2群 牛乳	牛乳 ③ひじき	牛乳	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えだまめ ②③にんじん ③コーン	①②にんじん はねぎ ③こまつな コーン	②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たけのこ ごぼう しいたけ ③キャバツ	①にんにく マッシュルーム グリンピース ①②たまねぎ ②えのきたけ ③とうがん	②たまねぎ なす ③にがうり しょうが	
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ③はるさめ さとう	①こめ ②じゃがいも ざらめ ③さとう	①こめ ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう てんぷん	
	6群 ②あぶら ②③こまあぶら ③すりこま	②あぶら ③アーモンド	①あぶら ②こまあぶら ③★マヨネーズ すりこま	③あぶら こま	
調味料	②みりん 酒 かつおだし ③醤油 酢	②醤油 みりん 酒 かつおだし ③みりん 醤油	①チキンライスの素 ケチャップ 塩 こしょう ②鶏がらスープ 塩 醤油 酒 ③醤油	②煮干しだし ③醤油 酒 みりん	
家庭でとってもらいたい食品	魚類 海藻類	果物類 魚類	乳製品類 海藻類	緑黄色野菜 乳製品	
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絡まりにくくなります。ぜひ、試してみてください。	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りコクや照りが出ておいしくなります。	ケチャップライス まよひ、野菜やマッシュルーム・ウインナーを入れてケチャップライスにしました。ご飯を入れる前にケチャップを炒めて水分を飛ばすとご飯がべちゃっとならず作ることができますよ。	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。ゴーヤを食べる夏バテを防ぎましょう！	

## 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。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (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 	<b>副菜</b> (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 	+	<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳、ヨーグルト、チーズ 	+	<b>果物</b> バナナ、メロン、西瓜、スイカ 
---	--	--	---	-----------------------------------	---	---------------------------------

**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!

<b>な</b> 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 	<b>つ</b> 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、おなかを壊します 	<b>や</b> 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 	<b>す</b> 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! 	<b>み</b> 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 
<b>の</b> 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 	<b>し</b> 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 	<b>よ</b> 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 	<b>く</b> 薬を飲むよりも食べ物を通して 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 	<b>じ</b> 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 