



2025 年

7月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ
https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/



こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い						栄養価 (小学校 3・4年生)				
			あ か	おもに体をつくるものになる		みどり	おもに体の調子を整えるものになる		きいろ	おもにエネルギーのもとになる			
日	曜日	主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜		その他の野菜・果物・きのこ		こく類・いも類・ さとう・菓子	種実類・油類		エネルギー kcal	たん 白 質 g
1	火	ごはん 牛乳 じゃがいものいそに あじつけのり れんこんとえだまめのしゃきしゃきあえ	ふた肉 さつまあげ とり肉	牛乳 ひじき のり	にんじん いんげん		しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり れんこん えだまめ		米 じゃがいも さとう さとう			616	25.6
2	水	こがたキャラメルパン 牛乳 ひやしうどん やさいかきあげ さつまいもスティック	油あげ きんしたまご	牛乳 わかめ	にんじん		ほししいたけ きゅうり もやし		パン キャラメル うどん さとう かきあげ さつまいもスティック パン			600	19.2
3	木	コッペパン 牛乳 さわらのハーブやき えいようまんてん！サラダ ABCマカロニスープ みかんジャム	さわら ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん にんじん チンゲンサイ		コーン キャベツ きゅうり たまねぎ コーン		さとう マカロニ みかんジャム	ノンエッグマヨネーズ		643	29.7
4	金	ふたキムチチャーハン 牛乳 ナムル にらたまスープ	ふた肉 かまぼこ とうふ ベーコン たまご	牛乳	ねぎ ほうれんそう にんじん にら		にんにく キムチ はくさい たまねぎ もやし しょうが たまねぎ もやし		米 むぎ さとう さとう でんぶん	ごま油 ごま油		588	26.8
7	月	ごはん 牛乳 あじフライ (パックソース) ごまあえ キラキラたなばたそうめんじる たなばたゼリー	あじフライ なると	牛乳	こまつな にんじん にんじん ねぎ		キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ		米 さとう そうめん たなばたゼリー	油 ごま		653	21.5
8	火	なつやすいカレー 牛乳 上板町産もものフルーツポンチ	ふた肉 しろいんげんまめ	だっしふん乳 牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ コーン なす りんご はくどう みかん もも パイン		米 ゼリー	カレールウ			673	21.6
9	水	アップルポテトパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ わかめスープ	かぼちゃひき肉フライ とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ		りんご きゅうり キャベツ たまねぎ もやし いいたけ		パン さつまいも	油 コーンクリームドレッシング		620	20.3
10	木	コッペパン 牛乳 てりやきハンバーグ すだちかおるキャロットラペ トマトスープ	ハンバーグ ツナ ウインナー たまご	牛乳	にんじん パセリ にんじん トマト チンゲンサイ		たまねぎ えのきたけ すだちかじゅう たまねぎ		パン さとう でんぶん さとう でんぶん			650	28.7
11	金	ごはん 牛乳 やき肉ふういため やきぎょうざ (2こ) きゅうりのしおこんぶあえ	ふた肉 みそ ぎょうざ かにかま	牛乳 しおこんぶ	にんじん ピーマン		たまねぎ しめじ キャベツ にんにく しょうが りんご きゅうり コーン		米 さとう	ごま油		644	25.6
14	月	ごはん 牛乳 ふた肉とあつあげのみそに きゅうりとわかめのすのもの さかなふりかけ	ふた肉 あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん		しょうが たまねぎ こんにゃく たけのこ きゅうり キャベツ		米 さとう さとう	ごま		620	25.3
15	火	カレーピラフ 牛乳 キャベツと肉だんごのスープ とうもろこし レモントルト	ふた肉 肉だんご	牛乳	にんじん にんじん ねぎ		にんにく たまねぎ コーン グリンピース たまねぎ キャベツ えのきたけ ほししいたけ コーン		米 むぎ レモントルト			680	25.4
16	水	コッペパン 牛乳 とり肉のレモンふうみ コーンサラダ やさいスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ		レモンかじゅう きゅうり キャベツ コーン たまねぎ		パン でんぶん さとう	油		667	31.5
17	木	こがたこくとうパン 牛乳 なすいりペンネのボロネーゼ とうふナゲット(幼・小:2 中:3) えだまめ	ふた肉 だいず とうふナゲット	牛乳	にんじん ピーマン トマト		にんにく なす たまねぎ えだまめ		パン こくとう ペンネ	油		630	26.5
18	金	たれごはん 牛乳 うなぎのかばやき かぼちゃのみそしる すだちゼリー	うなぎ きんしたまご あつあげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ		きゅうり たまねぎ		米 むぎ すだちゼリー			649	24.4

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。※アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

上板町学校給食センター
TEL (088) 694-2279 FAX (088) 694-2292

～給食室より～
夏はおいしい野菜がいっぱいです。みんなの好きな野菜は何ですか。苦手な野菜もおいしく食べてもらえるように、今月も心を込めて作ります！

こんげつ ちさんちしょう
今日の地産地消

★県産食材(牛乳・わかめ・すだち・豚肉・鶏肉・れんこん・そうめん・とものこし)
★上板町産(米・チンゲンサイ・しいたけ・干しいたけ・えだまめ・もも・うなぎ)
今月は、上板町産のえだまめやもも、うなぎなど夏らしい食材を取り入れる予定です。