

令和7年 7 月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)

旭市学校給食センター

☆今月のめあて☆ 夏の食事について考えよう

にち	よう	こんだて		おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) しょうえん そうとうりょう(g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ	
1	火	あさひライス	○	たかみメロンゼリー②	こめ ゼリー	バター		チーズ ぎゅうにゅう	トマトジュース	627
				かしゅうのとがらしごぼうソース	こめこ さとう	あぶら	ぶたにく だいず みそ		ごぼう	29.2
				ラッキーハートサラダ	さとう	ごまあぶら ドレッシング ごま	ツナ	ひじき	もやし コーン キャベツ きゅうり あかピーマン レモンかじゅう	18.1
				うましおスープ	でんぶん		あさり たまご		にんじん きりぼしだいこん マッシュルーム チンゲンサイ こまつな ねぎ	2.2
旭市市制20周年記念給食										
2	水	ごはん	○		こめ			ぎゅうにゅう		616
				ささみのこうみあげ	でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	とりにく		しょうが にんにく	29.1
				にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく なまあげ		にんじん こんにゃく たまねぎ グリンピース	17.7
				なすのみそしる			あぶらあげ みそ		にんじん なす えのきたけ いんげん ねぎ	1.6
3	木	むぎごはん	○		こめ むぎ			ぎゅうにゅう		620
				さばのあまからやき			さばのあまからづけ			28.7
				キャベツのみそいため	さとう	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ		しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ	23.3
				かきたまじる	でんぶん		なると たまご		にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	1.8
4	金	ごはん	○	ミルメーク	こめ ミルメーク			ぎゅうにゅう		624
				めだまやき			めだまやき			26.9
				カレーふうみのビビンバのぐ	さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ		にんにく ぜんまい にんじん もやし ほうれんそう	18.0
				トックスープ	トック		とりにく		にんにく しいたけ えのきたけ にんじん だいこん チンゲンサイ ねぎ	2.3
7	月	ちらしずし	○	みずまんじゅう	こめ みずまんじゅう		たまご	ぎゅうにゅう	ちらしずしのもと	608
				きすののりごまフライ		あぶら	きすのりごまフライ			23.6
				ごぼうあえ	さとう	ドレッシング マヨネーズ ごま ごまあぶら	かまぼこ		ごぼう にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう	17.1
				たなばたじる	そうめん		かまぼこ		にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	2.6
8	火	やきそばめん	○		めん			ぎゅうにゅう		677
				チキンナゲット②		あぶら	チキンナゲット			31.6
				ビーンズサラダ		ドレッシング マヨネーズ	だいず ツナ		ブロッコリー カリフラワー にんじん	26.6
				やさいあんかけ	でんぶん	あぶら	ぶたにく えび いか うずらたまご		しょうが にんじん たけのこ ヤングコーン もやし はくさい	2.9
9	水	ごはん	○	アップルシャーベットの	こめ			ぎゅうにゅう	アップルシャーベットの	631
				とりにくのねぎしおやき	さとう	ごまあぶら	とりにく		しょうが にんにく ねぎ	28.2
				きりぼしだいこんに	さとう	あぶら	ぶたにく さつまあげ		にんじん きりぼしだいこん こんにゃく いんげん	18.7
				しらたまじる	しらたま		とりにく なると		にんじん だいこん えのきたけ こまつな	2.0
10	木	むぎごはん	○	ミニアセロラゼリー②	こめ むぎ ゼリー			ぎゅうにゅう		631
				いかのなんばんづけ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いか		あかピーマン ねぎ しょうが	27.1
				わふうやさしいため	しおこうじ	あぶら	ぶたにく		にんじん たまねぎ もやし キャベツ	19.3
				とんじる	さといも		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	1.9
11	金	ごはん	○	ウエハース	こめ ウエハース			ぎゅうにゅう		619
				ゆでとうもろこし					とうもろこし	23.4
				チーズとやさいのサラダ		ドレッシング	ハム	チーズ	ブロッコリー ピーマン あかきピーマン アスパラガス キャベツ きゅうり	18.6
				なつやさいカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく	スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん なす スズキニ トマト えだまめ	2.0
14	月	コッペパン	○	ブルーベリージャム	パン ジャム			ぎゅうにゅう		630
				ポテトのチーズやき	じゃがいも		ベーコン	チーズ	パセリ	25.2
				かぼちゃのアーモンドサラダ	さとう	アーモンド マヨネーズ	ハム		かぼちゃ きゅうり たまねぎ	24.7
				キャベツとにくだんごのスープ			にくだんご		にんじん マッシュルーム コーン たまねぎ キャベツ	2.7
15	火	むぎごはん	○	ヨーグルト	こめ むぎ			ぎゅうにゅう ヨーグルト		642
				ぶたどんのぐ	さとう		ぶたにく		しらたき えのきたけ たまねぎ グリンピース	30.8
				こんにゃくサラダ	さとう	ごまあぶら	かまぼこ		にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく コーン	18.4
				みそけんちんじる	さといも	あぶら	とりにく なまあげ みそ		にんじん だいこん しいたけ ねぎ	2.3
16	水	ごはん	○	マンゴープリン	こめ マンゴープリン			ぎゅうにゅう		703
				あげシューマイ②		あぶら	シューマイ			23.3
				ナムル	ごま ごまあぶら				にんじん もやし こまつな	27.8
				てつじんマーボーどうふ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく レバー みそ とうふ		にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら	2.5

○内の数字は、1人分の配食数です。
★印は、業者が直接配送します。

児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g
児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー635kcal たんぱく質27.2g 脂質20.6g 食塩相当量2.2g

7/7(月)

WASHOKUのひ

～たなばたきゅうしょく～

7月7日はたなばたです。このひは、ひこぼしとおひめのでんせつにあやかり、もともとは、さいほうやがっきなどげいごのぎじゅつのじょうたつをねがうひでした。あまのがわやはたをおおひめのとにみたてて、そうめんをたべるようになったというせつもあります。



7/4(金)

ものがたりきゅうしょく

クラスのイケメン3にんが、とくになかがいいわけでもないのに「だんしべんとうぶ」をけっせいしました。そんなあるひ、でんしレンジでできるおかずでべんとうコンクールにいどむことになりました。3にんのおもいがぶつかりあいながらやがてひとつになっていくゆうじょうてんこもりのわらってなけるものがたりです。

【参考本】

男子☆弁当部
オレらの友情てんこもり弁当
作：イノウエミホコ 出版：ポプラ社



7/16(水)

千産千消(ちさんちしょう)デー

てつじんきゅうしょく

～てつじんマーボーどうふ～

しょうじばさんぶつ

こめ ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー
にんじん もやし こまつな ねぎ にら



「レバーたべれば、てつじんになれるきゅうしょく てつじんきゅうしょく」として、1かげつに1かい、とりいれています。



しせい20しゅうねんきねんきゅうしょく



令和7年7月1日に、あさひしはしせい20しゅうねんをむかえます。このひは、20しゅうねんをきねんしたとくべつなきゅうしょくをていきょうします。

- ☆あさひライス …あさひしさんのおこめ、つぶすけに、あさひしさんのトマトジュースをまぜてたきます。あさひしのうみからのぼるあさひをイメージしたオレンジいろのごはん。トマトといっしょにチーズやバターのふうみがかります。
- ☆かしゅうのとがらしごぼうソース…あさひしのブランドぶた「かしゅう」に、あさひしのでんとうぶんかてんぎものとしてくばられる「とがらしごぼう」をつかったソースをかけます。
- ☆ラッキーハートサラダ…けんない1いのしゅっかりようほこるきゅうり。サラダのなかをよくみてみると、いつもとはちがうかたちのハートがたのきゅうりが…みつけたら、ラッキーです。
- ☆うましおスープ…あさひしのかいがんおきのかいすいをげんりょうとし、まきをつかい、ひらがまでじっくりとききあげたミネラルほうふなしお、あさひしのこめをえさにしてそだつたたまごとあさひしさんのマッシュルームやチンゲンサイなどやさいをたっぷりつかった、うまみあふれるスープ。
- ☆たかみメロンゼリー…とうどのたかい、いいおかたかみメロンをしょうしたふうみゆたかなゼリー。

- 旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
- 都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。