



令和7年7月 給食だより

愛荘町給食センター
栄養価は小学校3・4年の平均です

日曜日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1	火	ごはん チンジャオロース 大豆スパイシー揚げ 中華卵スープ 牛乳 【かみかみメニューの日です】 	豚肉 だいず たまご 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう ごま油	ピーマン にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	624kcal 27.1g 277mg
2	水	麦ごはん さばの塩焼き にんじんと茎わかめの炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳(小・中) 乳酸菌飲料(幼)	さば くきわかめ まぐろ 花かつお わかめ 豆腐 みそ 牛乳(小中)	こめ 強化米 おおむぎ 油 じゃがいも 乳酸菌飲料(幼)	にんじん キャベツ	617kcal 24.9g 290mg
3	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツとコーンのサラダ ABCスープ ジョア(乳対応なし)	鶏肉 ジョア(マスカット味)	こめ 強化米 油 ドレッシング マカロニ	たまねぎ キャベツ スイートコーン にんじん えだまめ	545kcal 25.2g 243mg
4	金	ソフト麺(小麦対応なし) 愛荘産トマトソース ツナマヨオムレツ ごぼうサラダ 牛乳 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】 	鶏ひき肉 ツナマヨオムレツ 牛乳	ソフトめん 油 ビーフシチュールー さとう ノンエッグマヨネーズ	トマトピューレー トマト たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう きゅうり 	691kcal 23.8g 300mg
7	月	麦ごはん 星のコロッケ(幼・小) 野菜コロッケ(中) 素麺チャンプルー 七タ汁 牛乳 天の川ソーダゼリー 【七タメニュー】 	豚肉 とうふ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 星のコロッケ(幼小) 野菜コロッケ(中) 油 そうめん ごま油 天の川ソーダゼリー	にがうり にんじん ねぎ	662kcal 22.3g 346mg
8	火	シュガー揚げパン(小麦、乳対応なし) あかうおのハーブ焼き 海藻サラダ かぼちゃのクリームスープ 牛乳	あかうお ひじきの海藻ミックス 牛乳	コッペパン 油 砂糖 さとう オリーブ油 柚子かつおドレッシング クリームシチュールー	オクラ きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ なす スイートコーン 	596kcal 25.5g 333mg
9	水	麦ごはん 夏野菜カレー チキンナゲット(幼〜小3:2個、小4〜中: 3個) ナタデココヨーグルト 牛乳 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】 	豚肉 チキンナゲット ヨーグルト 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも ノンアレルギーカレーフレーク 油 さとう	かぼちゃ たまねぎ なす ピーマン にんじん ナタデココ パン もも ぶどう 洋なし さくらんぼ	784kcal 24.1g 504mg
10	木	ごはん 豚キムチ 棒揚げ鶏サラダ 白湯スープ 牛乳 シャーベットアイス	豚肉 ソフトチキン水煮 豆腐 牛乳	こめ 強化米 ごま油 さとう パンパンジードレッシング はるさめ シャーベットアイス(ぶどう味)	もやし にんじん 白菜キムチ 生きくらげ たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり しめじ はくさい ねぎ	607kcal 24.8g 295mg
11	金	麦ごはん チーズはんぺんフライ ポテトサラダ なすぶた汁 牛乳	チーズはんぺんフライ 豚肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ スイートコーン 赤パプリカ なす にんじん ねぎ	629kcal 18.4g 276mg
14	月	あなごめし 焼きしゅうまい(幼〜小2:1 個、小3〜中:2個) 厚揚げゴーヤチャンプルー 青梗菜スープ 牛乳	あなごかばやき ボークしゅうまい 生揚げ 鶏ひき肉 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 油	にがうり キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし	629kcal 28.8g 284mg
15	火	コッペパン(乳、小麦対応なし) ウインナー 焼きそば 冬瓜のスープ 牛乳 ヨーグルト	ウインナー 豚肉 牛乳 ヨーグルト	コッペパン さとう やきそばめん 油	キャベツ たまねぎ にんじん とうがん 赤パプリカ	547kcal 24.7g 405mg
16	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜のしらすあえ かぼちゃのみそ汁 牛乳	鶏肉 しらす干し 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 ごま油	しょうが にんにく こまつな かぼちゃ えのきたけ ねぎ	637kcal 25.3g 366mg
17	木	ごはん さわらのごまだれ焼き キャベツのおかかあえ 愛荘うどん入り豚汁 牛乳 棒チーズ	さわら 花かつお 豚肉 みそ 牛乳 チーズ	こめ 強化米 ごま さとう 干しうどん山芋入り 	キャベツ にんじん だいこん はくさい ねぎ	609kcal 29.7g 362mg

★材料等の都合で献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産は じゃがいも、きゅうり、こまつな、玉ねぎ、トマト、なす、牛乳 を使用します】

【今月の町内地場産は 米(キヌヒカリ、みずかがみ)、じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、トマト、生きくらげ、干しうどん(山芋入り) を使用します】



☆子どもたちが安全に、簡単にできるお料理のレシピを紹介します！

休日や夏休みに子どもたちと一緒に『お家deクッキング』にチャレンジしてみませんか。



かんたん春巻き!

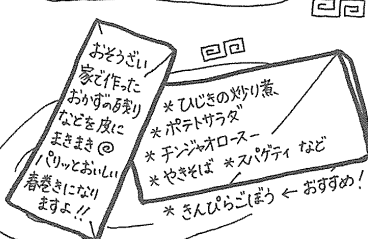
油で揚げるとおいしい春巻きですが「クサたん」「あんぜん」「手軽に」作るために
ホットプレートを使ったレシピをご紹介します。

＜材料 10本分＞

春巻きの皮 10枚
ハム 5枚
じゃがいも 3個
スライスチーズ 5枚

(小麦粉
水
油 大さじ1

春巻きの具いろいろ おすすめ

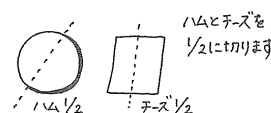


＜作り方＞

① じゃがいもを皮をむき、「拍子切り」にします

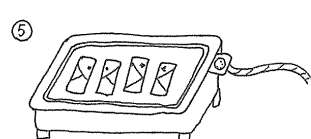
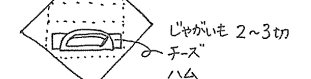


② 600W 2分ぐらいが目安
耐熱のお皿に
じゃがいもをならべ、
ラップをかけて
レンジで加熱します



巻きおわりのところは
小麦粉を水で溶いて
「のり」の代わりにします

④ 春巻きの皮に巻きます



⑤ あたためたホットプレートに油をひいて
春巻きを焼きます
両面こんがりカリッと焼いたらできあがり!

食育だより



令和7年
7月



暑い夏を元気に乗り切りましょう



今年の夏も気温がぐんぐん上がり、朝から夜まで、気温が高いままの日が続く予報が出ています。体の疲れがとれにくいため、熱中症になるリスクも高まります。必要に応じて空調を使用し、部屋の温度を適切に保つこと、通気性の良い服装で寝るなど、身体への負担をできる限り減らして、元気に過ごせるように心がけましょう。



夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも、食事は1日のエネルギーのもとで、食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなります。とくに、朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



②冷たいものの食べ過ぎや 飲み過ぎに注意しよう!

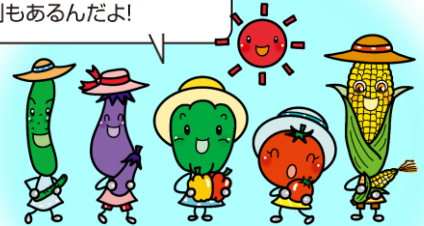


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水かお茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



6月は食育月間でした。そこで、食育の日の取組みを「おし歯を防いで丈夫な歯を作ろう」と「琵琶湖でとれる魚を知り、琵琶湖の恵みに関心を持とう」の2回実施しました。小学校からいただいた感想の一部を紹介します。

秦荘東小学校【6年A組より】

- *理科の授業でだ液を習っていたので、改めて大切だと分かった。
- *歯みがきをしないと歯がとてもきたない状態なので歯みがきをしようと思った。歯を大切にしたい。



秦荘西小学校【2年1組より】

- *虫歯のこわさが分かった。ちゃんと歯をみがかないといけない。
- *食べてばかりだと、おなかの小人がつかれてしまう。
- *琵琶湖にそんなにたくさんの種類の魚がいるなんて思わなかった。『コアユのカリンあげ』がとてもおいしかったのを思い出した。



愛知川小学校【2年1組、3年2組、5年1組、6年2組より】

- *琵琶湖にしかない魚がいるなんてすごいと思った。きゅう食で産地をおうえんできたうれしいし、たくさん食べたいと思った。
- *よくかむことで虫歯も守れるのがすごい。かむことが大事ということが分かった。
- *琵琶湖の魚が50種類もいると知って驚いた。SDGsのためにも滋養の食べ物をたくさん食べたいと思った。
- *だ液に歯をなおす働きがあることを知った。よくかんで食べることで5つの良いことがあると分かりました。



愛知川東小学校【5年生より】

- *フローティングスクールに行ったすぐ後だったので、琵琶湖にいる魚のことをよく知っていました。
- *『うみのこ』で見た魚のことを思い出していました。給食の湖魚料理をまた食べたいと話していました。

