



7月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 正しいマナーでたべよう



★牛乳は毎日あります。

令和7年度 宇美町立宇美東小学校

ひにち (ようび)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		きいろ	あか	みどり		
		ねつやちからのもとになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
1 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			608	25.8
	あじのしおやき		あじ			
	きりぼしだいこんのソースいため	あぶら	ベーコン	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン		
	かぼちゃのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし) こんぶ(だし)	かぼちゃ もやし ねぎ		
2 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			590	22.2
	ハンバーグてりやきソースかけ	さとう でんぱん あぶら	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ りんご		
	こふきいも	じゃがいも				
	さわにわん	あぶら	ぶたにく こんぶ(だし)	にんじん ごぼう こんにゃく みずな しいたけ しょうが		
3 (木)	ねじりパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		619	26.9
	なつやさいのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ズッキーニ パプリカ ピーマン トマト にんにく		
	グリーンサラダ	さとう あぶら オリーブオイル		ブロッコリー きゅうり アスパラガス		
	ヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう ゼラチン かんてん			
4 (金)	わかめごはん	こめ むぎ さとう みずあめ	わかめ		608	19.7
	とりにくととうふのすましじる		とりにく かまぼこ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ えのきたけ にんじん みつば		
	レンコンのごまムニエル	こむぎこ あぶら ごま		れんこん にんにく		
	れいとうみかん			みかん		
7 (月)	ちらしずし(たまごいり)	こめ さとう でんぱん あぶら	とりにく こんぶ(だし) たまご	ごぼう にんじん きぬさや ししいたけ	671	19.2
	ほしがたコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぱん みずあめ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ コーン		
	うおそうめんじる	ふ でんぱん さとう みずあめ あぶら	いとより とうふ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ		
	たなばたゼリー	さとう みずあめ でんぱん	とうにゅう かんてん	レモン メロン		
8 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			596	23.6
	ジャージャンどうふ	さとう でんぱん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ だいず あかだしみそ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ しょうが にんにく		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	キャベツ きゅうり		
9 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			599	22.8
	いわしのうめのかあげ	あぶら こむぎこ パンこ こめこ	いわし	うめぼし		
	がめに	さといも あぶら さとう	とりにく	れんこん にんじん こんにゃく いんげん しいたけ しょうが		
	とうがんのすましじる	パンこ さとう でんぱん ラード	とりにく かまぼこ とうふ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし) だいず	たまねぎ キャベツ しょうが とうがん ねぎ		
10 (木)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		596	22.5
	あまおうジャム	さとう みずあめ		いちご		
	オムレツデミグラスソースかけ	デミグラスソース さとう でんぱん あ ぶら	たまご	トマト		
	ミネストローネ	さつまいも あぶら オリーブオイル	ベーコン しろいんげんまめ とりがら(だし)	たまねぎ キャベツ ズッキーニ トマト パジル にんにく パセリ		
	ブロッコリーのしおゆで			ブロッコリー		
11 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			608	23.1
	ひらつくね	パンこ はつがげんまい さとう でんぱん ラード	とりにく だいず かつお(だし)	たまねぎ		
	きゅうりのそくせきづけ	さとう ごまあぶら		きゅうり もやし しょうが		
	みそけんちんじる	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ いりこ(だし)	たまねぎ ごぼう にんじん みずな ししいたけ しょうが		

※ 物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 毎月19日は、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



7月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 正しいマナーでたべよう

令和7年度 宇美町立宇美東小学校

★牛乳は毎日あります。

ひにち (ようび)	こんだてめい	おもなしよくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		きいろ	あか	みどり		
		ねつやちからのもとになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
14 (月)	せわりコッパパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		640	24.1
	たちうおのフライ	パンこ こむぎこ あぶら	たちうお			
	ノンエッグコールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ にんじん		
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう オリーブオイル	とりにく ぶたにく ベーコン とりがら(だし) だいず	たまねぎ こまつな にんじん ビーマン パプリカ		
15 (火)	たかなめし	こめ ごまあぶら		たかなづけ	646	20.4
	あつやきたまご	さとう あぶら	たまご かつお(だし) ゼラチン			
	だごじる	さつまいも あぶら こむぎこ でんぶ ん	とりにく あぶらあげ みそ いりこ(だし)	だいこん かぼちゃ もやし ねぶかねぎ しいたけ しょうが		
16 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			599	21.5
	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	たまねぎ にんじん スズキーニ ビーマン トマト しょうが にんにく		
	カリブロサラダ	さとう あぶら	とりにく	ブロッコリー カリフラワー コーン		
	ミルクいりマンゴープリン	さとう	ぎゅうにゅう	マンゴー		

※ 物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 毎月19日は、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



～給食の人気メニューを作ってみよう～

7月1日の献立より「切干大根のソースいため」

(材料 4人分)

- ・切干大根…乾燥10g
- ・ベーコン…40g(約2枚)
- ・キャベツ…80g(約2枚)
- ・玉ねぎ…60g(小さめ約1/2個)
- ・にんじん…20g(約1/6本)
- ・ピーマン…15g(約1/2個)
- ・ウスターソース…12g(大さじ1弱)
- ・こいくちしょうゆ1g(かくし味として)
- ・サラダ油…少々

※季節の野菜や、きのこ類でのアレンジもgood！

(作り方)

- ① 切干大根を氷に漬けて戻し、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② ベーコンは2cmの短冊切りにする。
- ③ 野菜はすべて千切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をいれ、ベーコンを炒める。
- ⑤ ④に切干大根と野菜を加えて炒める。
- ⑥ ソースで味つけし、仕上げにこいくちしょうゆを加える。

☆いちおしポイント☆

煮物として食べる事の多い「切干大根」も、炒め調理をする事で、より手軽な副菜となります。
調理工程も多くないので、おうちの人と一緒に、ぜひみなさんもチャレンジしてみてくださいね！



夏野菜で熱をとりましょう



夏野菜には、トマトやピーマン、きゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。

夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、水分が豊富で、体の余分な熱をとるはたらきがあります。また、旬の時期は栄養価も高く、味もおいしくなります。

暑い日が続くと食欲が落ち、体調をくずしやすくなるので、給食では夏野菜を多く取り入れて、みなさんが暑い夏を快適に過ごせるように配慮しています。

どんな夏野菜が使われているのか、ぜひ探してみてくださいね。



なつやさいでからだひんやり～！

