

2025

7月の給食だより



小松市教育委員会

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやす学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、夏を元気に乗り切りましょう。

暑さに負けない食事 ~元気に過ごすためのポイント~

1日3回の食事を規則正しくとろう!



早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。

栄養のバランスを考えよう!

朝ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



★バランスの良い食事の組み合わせ



飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。開けたら早めに飲みきりましょう。

7月7日は七夕

七夕は、彦星と織姫の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりとされています。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも、七夕メニューで七夕を感じることができるようになっています。



★七夕メニュー・・・七夕寿司、天の川うどん、七夕もち

セレクト給食 自分に合ったおかずとデザートを選びます。

今回のテーマは『暑さに負けない食事』です。

おかず

甘辛チキン ⇌ タラフライ

・筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富です。
・香味野菜と甘辛い味付けで食欲が増します。

・筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富です。
・あっさりと食べやすい白身魚のフライです。

デザート

フローズンヨーグルト ⇌ パイナップルゼリー

・カルシウムが豊富です。
・丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。

・夏が旬の果物です。
・ビタミンCが豊富で、汗とともに失われるビタミンCを補います。

7月分給食献立もりつけ表

3ブロック

小学校

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
こんげつのもくひょう				
7日	ただ	た	かた	
	正しい食べ方をしよう			
14日	1日 しおやきそば(パンざら)	2日 ひじきのいためもの	3日 たまごともやしのナムル	4日 だいすとぶたにくのべっこうに
	こめこバター・パン(おかずざら) フルーツ・ポンチ	いわしのおかに ごはん にくじが	やきぎょうざ ごはん じゃじゃんどうふ	しそかつお ごはん ポテト・スープ
15日	8日 キャベツのサラダ	9日 こんぶのいために	10日 ゆでとうもろこし	11日 すいか
	ミルクロール あじのこうみあげ ポーク・ビーンズ	チーズ ごはん みそしる	チャブチエ ごはん こまつとまと のたまごスープ ふるさときゅうしょ	チキンカレー ふくじんあえ ごはん
16日	14日 こまつとまと のミートスパゲティ(パンざら)	16日 さけのマリネ	17日 もやしのごまいため	18日 やきにく
	バターロール(おかずざら) レモン・サラダ ふるさときゅうしょ	さけに マリネを かけます ミルクロール	ごはん かぼちゃ ボタージュ ごはん とうがんの カレースープに	ごはん ごはん とりやさい じる
17日	15日 タルタルサラダ	18日 なつをげんきにすごすために~	19日 にくだんごのあまざん	
	★フローズンヨーグルト ★パイナップルゼリー わかめ ごはん セレクトきゅうしょ	あいことばは「たのしい」なつ!	1~3ねん 2こ 4~6ねん 3こ	
18日	16日 さけのマリネ		とうがんの カレースープに	
	17日 もやしのごまいため			
	18日 やきにく			
7月22日から8月8日まではお弁当になります。牛乳はありませんので、持ってきたお茶などで水分を取りましょう。				



~なつをげんきにすごすために~

あいことばは「たのしい」なつ!



た… たんぱくしつのたべもの(たまご・にく・さかななど)をたべよう
の… のどが かわいたら、ぎゅうにゅう や むぎちやをのもう
し… しっかり たべよう あさごはん
い… いろのこいやさいを たべよう

7月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名							栄養価(えいようか)
				おもにエネルギーのものとなる食品 (き)		おもに体をつくるものとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)			
	たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中			
1 (火)	牛乳	米粉バ ター・パン	しお焼きそば フルーツポンチ	米粉バター・パン ちゅうかめん はちみつレモンゼリー さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが みかん ハニナップル ナタデココ バナナ	587 21.7 26.7	747 27.2 25.2
2 (水)	牛乳	ごはん	いわしのおかか煮 ひじきの炒めもの 肉じゃが	ごめ さとう じやがいも	ごまあぶら	いわしのおかかに あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しめじ えだまめ こんにゃく たまねぎ ねぎ	627 24.4 28.3	802 29.8 25.9
3 (木)	牛乳	ごはん	焼きヨーヤ たまごともやしのナムル ジャジャン豆腐	ごめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	たまご あぶらあげ ぶたにく はっちょうみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ぎょうざ もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	608 23.5 32.0	784 29.3 29.7
4 (金)	牛乳	ごはん	しそかつおふりかけ 大豆と豚肉のべっこ煮 ポテトスープ	ごめ かたくりこ さとう じやがいも	あぶら	だいす ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ どうもろこし	626 26.9 29.2	808 33.5 26.8
7 (月)	牛乳	すし ごはん	七夕寿司 天の川うどん 七夕もち	ごめ さとう うどん たなばたもち		とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えだまめ ほししいたけ たまねぎ しょうが わぎ	635 22.3 20.7	805 27.5 18.7
8 (火)	牛乳	ミルク ロール	あじの香味揚げ キャベツのサラダ ポークビーンズ	ミルクロール ごむぎこ かたくりこ じやがいも	あぶら ドレッシング	あじ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	604 29.3 35.2	777 38.3 35.0
9 (水)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天、ぶら 昆布の炒め煮 味噌汁 チーズ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう じやがいも	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ チーズ	にんじん こまつな	きりばしらいこん たまねぎ ねぎ	596 23.0 32.3	733 26.4 28.2
10 (木)	牛乳	ごはん	チャプチエ ゆでどうもろこし 小松とまとのたまごスープ	ごめ さとう さるめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ どうもろこし レタス	599 25.2 27.2	755 30.6 25.2
11 (金)	牛乳	麦ごはん	チキンカレー 福神和え すいか	ごめ おおむぎ じやがいも	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ すいか	593 22.1 20.2	752 27.1 18.0
14 (月)	牛乳	バター ロール	小松とまとのミートスパゲティ レモンサラダ	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	トマト ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ なす キャベツ どうもろこし レモン	574 24.5 32.6	733 30.4 31.1
15 (火)	牛乳	わかめ ごはん	甘辛チキン タラフライ セレクト タルタルサラダ 豆腐の中華スープ フローズンヨーグルト バイナップルゼリー セレクト	ごめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう ぶたにく バインゼリー	あぶら マヨネーズ	とりにく たらフライ たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ フローズンヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ	643 24.3 33.7	816 30.3 32.6
16 (水)	牛乳	ミルク ロール	鮭のマリネ かぼちゃボタージュ	ミルクロール ごむぎこ かたくりこ ごめこ	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ バセリ	たまねぎ	610 26.0 36.9	756 31.5 36.0
17 (木)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん もやしのごま炒め 冬瓜のカレースープ煮	ごめ さとう かたくりこ じやがいも	あぶら ごま	にくだんご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし たまねぎ どうがん ねぎ	582 23.2 28.3	774 29.9 26.9
18 (金)	牛乳	ごはん	焼き肉 とり野菜汁	ごめ さとう かたくりこ じやがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんご はくさい ねぎ	593 27.1 30.5	759 33.3 28.3

*食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルゲン等の特定をするためのものではありません。

*下線が引かれている食品は、地場産物（小松市産または石川県産）の使用を予定しています。

*都合により食材が変更になる場合があります。④は中学校のみにつきます。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.2g、中学校2.8gです。