

7月 こんだて表

令和7年度7月号

※材料の都合により献立を変更することがあります。

今年も暑い夏がやってきます！この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけましょう。また睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料						給食一ロメモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】	
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪		
1	火	小コッペパン/牛乳		牛乳				コッペパン	＊ピーマン＊ ピーマンという名前は、フランス語で「とうがらし」を意味する「ピメント」からきた言葉です。今日は、長門市俵山で栽培されたピーマンを使用しています。 【831kcal、31.5g、3.6g】	
		いちごジャム						いちごジャム		
		夏野菜のスパゲッティ	ベーコン ウインナー		トマト・ピーマン	玉ねぎ・なす・にんにく・ズッキーニ		スパゲッティ 砂糖		油
		豆ツナサラダ	大豆・まぐろ(水煮)		人参・ほうれんそう	キャベツ		砂糖		油
2	水	ごはん/牛乳		牛乳				米	＊豆乳＊ 豆乳は、大豆をすりつぶして、水を入れて煮て作ります。豆乳は、豆腐や油揚げなどいろいろな食べ物になります。今日の汁には、豆乳以外に大豆からできた食品が3つ入っています。 【711kcal、33.1g、2.8g】	
		豆乳汁	豆腐・豆乳 みそ・油揚げ		人参・ねぎ	玉ねぎ		里芋		
		さわらの照り焼き	さわら			しょうが				
		わかめの酢の物		わかめ	人参	きゅうり・もやし		砂糖		
3	木	ごはん/牛乳		牛乳				米	＊じゃがいも＊ じゃがいもには、ごはんと同じように体を動かす力や熱のものになる、でんぷんが多く含まれています。また、体の調子を整える働きのあるビタミンも含まれています。 【737kcal、28.1g、2.2g】	
		のりふりかけ		のりふりかけ						
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉・生揚げ		人参・さやいんげん	玉ねぎ		じゃがいも・砂糖・糸こんにゃく		油
		ごまじゃこ和え		しらす干し	人参	キャベツ・きゅうり		砂糖		ごま
4	金	ごはん/牛乳		牛乳				米	 ＊七夕献立＊ 七夕にちなんだ行事食です。今日の給食には、お星さまがたくさんかかれていますよ。さがしてみましょ。【742kcal、23.6g、1.9g】	
		七夕汁	なると		人参・オクラ	干ししいたけ 玉ねぎ				
		星形メンチカツ	メンチカツ							油
		ゆかり和え			人参・赤しそ	キャベツ・きゅうり				
		七夕ゼリー						ゼリー		
7	月	ごはん/牛乳		牛乳				米	＊片栗粉＊ 片栗粉は、熱い料理に直接加えると、固まりができてしまいます。そのため、一度水で溶かしてから加えます。今日は、卵をきれいに浮かせるために、かき玉汁に入れてあります。 【717kcal、27.2g、2.2g】	
		かき玉汁	卵・豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ		片栗粉		
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮							
		おひたし			ほうれんそう 人参	キャベツ		砂糖		
8	火	アップルパン/牛乳		牛乳				アップルパン	～コールスローサラダ～ コールスローとはキャベツを千切りやみじん切りにして作るサラダのことです。今日はキャベツのほかに、人参とうもろこしが入っています。 【822kcal、33.1g、3.7g】	
		コンソメスープ	ウインナー		ブロッコリー 人参	玉ねぎ・ぶなしめじ		油		
		鶏肉のポテマヨ焼き	鶏肉		パセリ			乾燥ポテト		ノンエッグ マヨネーズ
		コールスローサラダ			人参	キャベツ・とうもろこし		砂糖		油
9	水	ごはん/牛乳		牛乳				米	＊もやし＊ もやしは、「芽が萌え出る」ことを表し「若い芽がぐんぐん伸びていく」という意味から名づけられました。 【754kcal、23.8g、2.3g】	
		わかめの中華スープ	焼き豚	わかめ	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ・えのきたけ	春雨	ごま・油 ごま油		
		揚げぎょうぎ	ぎょうぎ							油
		ささみの中華和え	鶏ささみ(水煮)		人参	きゅうり・もやし		砂糖		ごま油
10	木	麦ごはん/牛乳		牛乳				米・麦	＊すいか＊ 今日のすいかは日置地区で栽培されたもので、品種は「祭ばやし777」です。1株から収穫する実の数をおさえてじっくり育てることで、強い甘みを感じるすいかになります。 【763kcal、25.3g、2.8g】	
		ハヤシライス	牛肉		人参	玉ねぎ・枝豆・にんにく	じゃがいも	油		
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		砂糖		油
		日置すいか				すいか				

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料						給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪	
11	金	ごはん/牛乳		牛乳			米		★ながと食の日★ 長門市でとれた、じゃがいも、 玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、あ じ、剣先いか、きゅうりを使っ た献立です。長門の旬の味を美 味しくいただきます。 【722kcal、32.7g、2.7g】
		じゃがいものみそ汁	みそ・豆腐		ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも		
		あじの唐揚げ	あじ				片栗粉	油	
		仙崎いかの酢の物	いか			きゅうり・もやし	砂糖		
14	月	小わかめごはん/牛乳		牛乳・ わかめごは んの素			米		～かしわうどん～ 「かしわ」とは鶏肉を指す言葉 で、かしわうどんは主に九州北 部で親しまれています。今日は 先に鶏肉・油揚げ・干しいた けを甘辛く煮て、最後に加えて 作りました。 【703kcal、24.8g、2.5g】
		かしわうどん	鶏肉・油揚 げ		人参・ねぎ	玉ねぎ・干しいたけ	うどん 砂糖		
		糸寒天の和え物	糸かまぼこ	糸寒天	人参	もやし・きゅうり	砂糖		
		冷凍りんご				りんご(シロップ漬け)			
15	火	豆乳パン/牛乳		牛乳			豆乳パン		～チャウダー～ チャウダーは、アメリカの料理 で、魚介類やじゃがいも、ベー コン、クリームなどを入れて煮 込んだ、具だくさんのスープで す。 【829kcal、30.5g、2.8g】
		サーモンチャウダー	さけ・ベー コン・いん げん豆	牛乳	ほうれんそう 人参	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	
		花野菜のサラダ	チキンハム		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	砂糖	油	
16	水	ごはん/牛乳		牛乳			米		～雷汁～ 雷汁とは、野菜や豆腐を炒める ときにバリバリと雷のような音 がすることから名付けられた料 理です。ごま油で炒めることで 風味が増します。 【778kcal、28.8g、2.3g】
		雷汁	豆腐・油揚 げ		人参・ねぎ	ごぼう・もやし		ごま油	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく	片栗粉	油	
		しそひじき和え		しそひじき	小松菜・人参	キャベツ		ごま	
17	木	ごはん/牛乳		牛乳			米		*バナナ* バナナは炭水化物が多く、熟し たものは消化にも良いため、体 内でエネルギーにすぐに変換す ることができま。手軽な栄養 補給にぴったりです。 【776kcal、27.7g、2.2g】
		生揚げの中華煮	豚肉・生揚 げ		人参・チンゲンサ イ	玉ねぎ・たけのこ・ 干しいたけ・しょ うが	片栗粉・砂糖	油・ごま油	
		中華サラダ	鶏ささみ (水煮)		人参	もやし・きゅうり	くずきり 砂糖	ごま油	
		バナナ				バナナ			
18	金	麦ごはん/牛乳		牛乳			米・麦		*夏野菜* 夏野菜は色が濃いのが特徴で す。夏の太陽を浴びて育った夏 野菜には、ビタミンやミネラル がたくさん含まれています。 【739kcal、27.5g、2.6g】
		夏野菜カレー	豚肉		トマト	玉ねぎ・なす・枝 豆・しょうが・にん にく・ズッキーニ	じゃがいも	油	
		ハムサラダ	チキンハム		人参・ブロッコリー	キャベツ	砂糖	油	

暑い時期は食中毒に要注意!

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間が空くお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。ポイントに気を付けるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。