

令和7年度



7月献立表

丸森町学校給食センター
(中学生用)

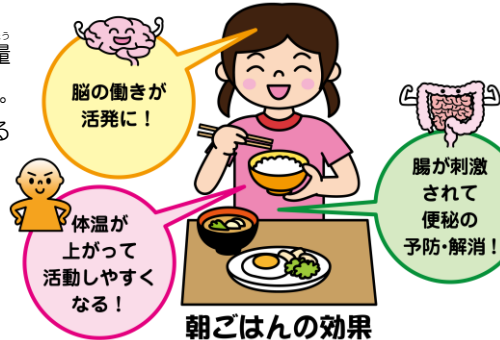


月	火 1	水 2	木 3	金 4
 チキンライス 星のハンバーグ 五色サラダ あまの川スープ 七タゼリー	ごはん ドライカレー まめまめサラダ ABCマカロニスープ	減塩 ソフトパン 野菜かきあげ ポテトサラダ かしわうどん	ごはん ホイコーロー う-米米麺のサラダ 中華コンスープ	麦ごはん いわしの梅煮 すき昆布の炒り煮 みそけんちん汁
824 / 32.5 / 23.2 / 3.9	778 / 33.3 / 24.7 / 2.7	795 / 32.9 / 31.8 / 3.2	797 / 34.7 / 24.7 / 3.4	805 / 34.2 / 29.1 / 2.7
7	8	9	10	11
チキンライス 星のハンバーグ 五色サラダ あまの川スープ 七タゼリー	ごはん 鶏そぼろ ツナとキャベツの サラダ もやし汁	ミルクパン チキンカツ かみかみサラダ かぶと豆のスープ	ごはん マーボー豆腐 肉団子 チンゲン菜の 中華和え	ごはん さんまのかば焼き キャベツの 梅肉あえ 豚汁
824 / 32.5 / 23.2 / 3.9	778 / 33.3 / 24.7 / 2.7	795 / 32.9 / 31.8 / 3.2	797 / 34.7 / 24.7 / 3.4	805 / 34.2 / 29.1 / 2.7
14	15	16	17	18
ごはん 豚キムチ炒め 焼きぎょうざ わかめスープ	ごはん ごもくたまごや 五目玉子焼き じゃがいものソテー みそちゃんこ汁	こめに 米粉 フォカッチャ えびカツ パンネアラピアータ コーンチャウダー	ごはん セルフビビンバ (肉そぼろ・ナムル) 野菜玉子スープ 冷凍パインアップル	ごはん さかなの味噌マヨ焼き キャベツの 梅肉あえ おくずかけ
796 / 32.9 / 24.8 / 2.5	777 / 32.7 / 23.0 / 3.2	827 / 38.5 / 28.5 / 4.2	766 / 34.1 / 22.9 / 2.3	802 / 34.8 / 25.8 / 2.6

7.8月 平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
基準量	830kcal	34.2g	23.1g	450mg	4.0g	2.5g未満
平均栄養量	798kcal	33.9g	26.1g	412mg	4.7g	3.0g

献立の下に数字は、当日の平均栄養量
エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。
食材等の変更により、献立を変更する
場合があります。ご了承ください。



朝ごはんの効果



牛乳を飲もう！



8月献立表

火 26	水 27	木 28	金 29
ごはん キーマカレー はなやさい 花野菜サラダ モロヘイヤのスープ	ミルクパン オムレツ トマトソース ジャーマンポテト ABCマカロニスープ アセロラゼリー	ごはん いわしの味噌煮 豚肉とゴーヤーの 炒め物 きのこ汁	
785 / 34.5 / 25.9 / 2.7	817 / 33.2 / 30.7 / 3.7	764 / 34.4 / 22.7 / 2.8	



7月給食だより

はやね はやおき
あさごはん



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。