



令和8年7月 こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

に ち よ う	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー (kcal)	
		エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える	たんぱくしつ (g)	
					小	中
1 水	ごはん	こめ			600	793
	チキンのわふうカツ	あぶら パンこ	とりにく		24.5	31.7
	やさいのスタミナいため	あぶら さとう	ぶたにく	にんじん きりぼしだいこん もやし なら	19.5	23.7
	かきたまじる	でんぷん	たまご なると とうふ	にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	2.0	2.7
2 木	たてわりコッペパン	パン			645	827
	ウインナー	さとう	ウインナー		21.7	27.0
	コーンサラダ	あぶら		にんじん コーン キャベツ きゅうり	27.5	34.1
	パンプキンスープ	バター ルウ	ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	3.0	3.9
3 金	ごはん	こめ			602	756
	ほうれんそうまんじゅう	こむぎこ	ぶたにく	ほうれんそう	26.0	31.3
	チンジャオロース	あぶら	ぶたにく	にんじん たけのこ ピーマン パプリカ	16.8	19.3
	ごまこんぶ	ごま	こんぶ		2.4	2.9
6 月	ごはん	こめ			621	765
	ぼうぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく		25.0	29.3
	マーボーどうふ	あぶら でんぷん	ぶたにく とうふ	にんじん たけのこ なら しいたけ	18.3	20.5
	ヨーグルト		ヨーグルト		1.7	1.9
7 火	コッペパン/★いちごジャム	パン ジャム			606	779
	ほしのハンバーグ	さとう	とりにく ぶたにく		22.3	28.6
	イタリアンサラダ	あぶら		にんじん フロッコリー コーン キャベツ	20.8	26.4
	ミネストローネ	じゃがいも あぶら	ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ トマト セロリ	2.6	3.5
8 水	ごはん/★ひじきのり	こめ	ひじき のり		615	782
	あじフライ/★ソース	あぶら パンこ	あじ		26.6	32.8
	しおこんぶいため	あぶら	ハム こんぶ	にんじん キャベツ たまねぎ	18.2	21.2
	とんじる	あぶら さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	2.5	3.0
9 木	テーブルロール	パン			664	790
	チキンのレモンやき		とりにく	レモン にんにく	28.2	33.2
	はるさめサラダ	はるさめ あぶら ごま		にんじん キャベツ もやし コメロン	29.0	34.0
	まめのクリームスープ	バター じゃがいも こめこ	ベーコン チーズ いんげんまめ	たまねぎ エリンギ コーン	2.4	3.0
10 金	ごはん	こめ			658	831
	ガパオライスのぐ	あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいず	にんじん たけのこ ピーマン パプリカ	29.3	36.9
	とうもろこし			コーン	19.0	22.6
	わかめスープ	あぶら	わかめ とりにく とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ	2.5	3.3
13 月	ごはん	こめ			618	819
	さばスタミナやき		さば		27.9	36.5
	あつあげのみそいため	あぶら でんぷん さとう	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん チンゲンサイ しめじ ねぎ	22.6	28.6
	ほねぶとふりかけ	さとう ごま	ひじき かつおぶし		1.6	2.1
14 火	コッペパン/★チョコクリーム	パン チョコクリーム			651	804
	レモンしょうがいため	あぶら でんぷん さとう	ぶたにく	にんじん エリンギ パプリカ レモン	25.0	31.4
	むらさきいももち	さつまいも ごま			23.9	28.7
	ABCスープ	マカロニ	ウインナー	にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	2.8	3.7
15 水	ごはん/★かんこくふうのり	こめ	のり		664	834
	しおこうじからあげ	あぶら でんぷん	とりにく	しょうが にんにく	25.5	30.8
	キムチはるさめ	あぶら ごま はるさめ	ぶたにく	はくさいキムチ しめじ なら たけのこ	24.6	28.4
	サイダーふうゼリー	ゼリー			2.7	3.4
16 木	こくとうパン	パン			664	864
	ほうれんそうオムレツ		たまご	ほうれんそう	24.8	31.4
	チリコンカン	こむぎこ マカロニ さとう	ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ トマト	22.0	27.6
	フルーツカクテル	ゼリー		みかん パイン アロエ もも	1.9	2.5

◎牛乳は体をつくるもとになる食品です。毎日つきます。
*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*「★」：ソースなど個包装食品です。

に ち よ う	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー (kcal)	
		エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える	たんぱくしつ (g)	
					小	中
17 金	むぎごはん	こめ むぎ			638	818
	なつやさいカレー	じゃがいも あぶら ルウ	ぶたにく	にんじん なす スズキーニ えだまめ	21.9	26.4
	かいそうサラダ	あぶら	かいそう	にんじん コメロン こまつな コーン	20.7	24.2
	ふくじんづけ/★こざかなとチーズ	アーモンド ごま	こざかな チーズ	ふくじんづけ	3.5	4.4
					きじゅんえいようりょう	
					650	830
					21.2~32.5	27.0~41.5
					14.5~21.6	18.5~27.6
					2.0未満	2.5未満

【お知らせ】

- ・3日(金) ほうれんそうまんじゅう 2コです。
- ・7日(火) 『たなばたこんだて』です。



しおこんぶいため



◎給食(8日)に登場するいため物です。



< 材料 4人分 >

- ・キャベツ 160g(3~4枚)
- ・にんじん 1/5本
- ・たまねぎ 中1/2個
- ・ハム 2枚
- ・しおこんぶ 4g
- ・塩(ふり塩) ~0.4g
- ・サラダ油 少々

< 作り方 >

- ①キャベツは1cmの短冊切り、にんじんは千切り、たまねぎは0.5cmの幅に切る。ハムは半分に切り、1cmの短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③キャベツを入れ、塩を加えて炒める。余分な水分を取り除き、ハムを加えてさらに炒める。
- ⑤しおこんぶを入れて炒め、仕上げ。

◎学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

◎給食では、食材を増やしていますが、キャベツだけでも作れます。



※7月分の給食費口座引き落としは、**7月31日(金)**です。
口座の残高確認をお願いいたします。



鴨川市学校給食センターのHPです。みてみてね♡



かもがわきゅうしょくだより

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど (適度) に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく (規則) 正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す (進) んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に ゆう (乳) 製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて「すてきな夏休みに」してください!

野菜を食べていますか?



野菜は、ビタミンやミネラル、食物せんいを豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴をみてみよう!

きゅうり 約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。	トマト 赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。	なす 日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。
かぼちゃ 保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。	ピーマン 未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色になり、甘味が増して、栄養価も高まる。	とうもろこし 米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。
ゴーヤ 「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。	オクラ 刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。	えだまめ 大豆が熟す前の若い豆を食べるので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

今月の 鴨川市産の食べ物 (予定)	米	レモン果汁	たけのこ	かぼちゃ
	しめじ	トマト	子メロン(摘果メロン)	
	かつおぶし	パプリカ	じゃがいも	