



令和7年 7月分学校給食予定献立表



今月の目標
夏の食生活について考えよう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU (あぐもぐ)

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		666
		じゃがいものみそしる	豆腐 豚肉 みそ 油揚げ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		
		やきさばのおろしかけ	さば			大根	砂糖		
		ひじきとだいずのいために	大豆 はんぺん	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ごま油	
2	水	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	菜種油	661
		にくだんごのトマトに	豚肉 大豆		にんじん トマト 青ピーマン	玉ねぎ エリンギ にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油	
		まめまめサラダ	大豆 まぐろ			えだまめ キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	
		★ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		596
		さわにわん	豚肉		にんじん	大根 ごぼう もやし しいたけ ねぎ			
		レバーいりつくね (小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	砂糖 でんぷん 米粉	菜種油	
		あなごごはんのぐ	あなご 卵		にんじん	たけのこ	砂糖		
4	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		686
		マーボどうふ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	
		ビーフンいため	まぐろ		赤ピーマン	キャベツ もやし	ビーフン 砂糖	ごま油	
		だいがくいも					さつまいも 砂糖 でんぷん	菜種油	
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		599
		たなばたじる	鶏肉 かまぼこ 豆腐		にんじん オクラ	玉ねぎ			
		ほしがたハンバーグの たれかけ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
		ツナともやしのあえもの	まぐろ		チンゲン菜	もやし	砂糖		
		★たなばたゼリー				ぶどう果汁 みかん果汁 レモン果汁	砂糖		
8	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		645
		なつやさいカレー	豚肉		かぼちゃ にんじん	なす 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖 小麦粉	菜種油	
		キャベツソテー	鶏肉		青ピーマン	もやし エリンギ キャベツ にんにく しょうが		菜種油	
		フルーツのミルクゼリーあえ		牛乳		パイン 黄桃	砂糖		
9	水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		640
		しょうゆラーメン	豚肉 かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ もやし			
		はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	菜種油 大豆油	
		ひじきいりちゅうかサラダ	まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	
10	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		623
		にくじゃが	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも 砂糖	菜種油	
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム		にんじん	切り干し大根 キャベツ コーン	砂糖	ごま	
		れいとうみかん				みかん			
11	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		625
		かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん 小松菜	えのきたけ 玉ねぎ	でんぷん		
		えだまめコロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	
		きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖		
14	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		622
		ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	ルウ 砂糖		
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	菜種油	
		ツナサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校														
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる																
		1群	2群	3群	4群	5群	6群															
魚・肉・卵・大豆・大豆製品		乳製品・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・果物・きのこ		米・パン・めん・いも・砂糖		油脂・種実												
15 火	ごはん 牛乳		牛乳				米			589												
	とりだんごスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 しいたけ しょうが		でんぷん															
	えびしゅうまいのあまずあんかけ(小2個、中3個)	えび たら			玉ねぎ		砂糖 でんぷん 小麦粉															
	マーボなす	豚肉 豆腐 みそ			なす 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ		砂糖 でんぷん	菜種油														
16 水	レーズンロールパン 牛乳		牛乳		ぶどう		パン			655												
	コーンクリームスープ	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ コーン		小麦粉	菜種油 バター														
	ウィンナーのトマトソースかけ	ウィンナー		トマト			砂糖 でんぷん															
	だいこんサラダ	まぐろ			大根 きゅうり																	
17 木	ごはん 牛乳		牛乳				米			615												
	とうがんじる	油揚げ かまぼこ		にんじん	とうがん 白菜 えのきたけ ねぎ		でんぷん															
	てりとり	鶏肉					砂糖 でんぷん	菜種油														
	かつおとこまつなのあえもの	かつお		にんじん 小松菜	もやし		砂糖															
	★セレクトデザート																					
	A: わらびもち 	きな粉					砂糖 でんぷん															
B: パインゼリー					パイン果汁	砂糖																
〈今月の阿久比町の野菜〉		<p>☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。</p> <p>☆材料の都合により献立を変更することがあります。</p> <p>☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。</p> <p>☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。</p>						<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">平均値</td> <td>小学校</td> <td>632</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>756</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">基準値</td> <td>小学校</td> <td>650</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> </tr> <tr> <td colspan="2">給食予定回数</td> <td>13回</td> </tr> </table>		平均値	小学校	632	中学校	756	基準値	小学校	650	中学校	830	給食予定回数		13回
平均値	小学校	632																				
	中学校	756																				
基準値	小学校	650																				
	中学校	830																				
給食予定回数		13回																				
 なす 		TEL 48-5111 FAX 48-5114						★業者配送														

※令和7年4月から令和8年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

夏バテしない食生活を!



暑さが気になる季節になりました。体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか?夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



★ 食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



豚肉 玄米・胚芽米 めか漬け うなぎ 豆類

★ 「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



お酢 梅干し レモン

★ 薬味たっぷりがおすすめ!



そうめん、そば、冷やっこ、こなど



2学期の給食開始は9月2日(火)です。