

令和7年7月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくるための
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになるための
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえるための
(野菜・果物 など)

! さかなのほねなど、のどにつまりやすいものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにちもってきてね!

1 日 (火)	ごはん あげさかまぼこ こまつなのあまずいため とりにくとあつあげのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう 牛乳	さかまぼこ なまえ 仲らい かたち 名前の由来は、形が笹の葉に似ていることからきています。みやげけん せいぶつ 宮城県の名物です。	9 日 (水)	こくとうパン ガーリックチキン ひじきのサラダ とうがんのスープに	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ2 とうがん しゅん 冬瓜の旬はいつでしょうか? ①夏 ②秋 ③冬
	♥ やきぶた5 さかまぼこ1こ あつあげ50 とりにく20 ぎゅうにゅう	◆ こめ70	♣ こまつな20 にんじん5	エネルギー kcal 603 たんぱく質 g 23.7 しじつ g 18.0	♥ とりにく45 めひじき1 ショルダーベーコン10 (とりがらスープ)5 ぎゅうにゅう	◆ こくとうパン1こ マヨネーズふちようみりょう1こ じゃがいも40	♣ しょうが0.1 にんにく0.3 にんじん5 ホールコーン5 えだまめ7 セロリー2 にんにく0.02 たまねぎ30 とうがん20 にんじん15
2 日 (水)	きりめいりランチパン とりにくのパーベキューソース そえやさい なつやさいのトマトに	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフパン 切り目入りランチパンに鶏肉のパーベキューソースとそえ野菜をはさんで食べてください。	10 日 (木)	ごはん きりぼしだいこんのいためもの ゴーヤチップス ごまみそに	ぎゅうにゅう 牛乳	ゴーヤ 「にがり」とも呼ばれる夏の旬の野菜です。独特の苦みは食欲を高め、夏ばてを防ぐ働きがあります。
	♥ とりにく45 ウイナー10 (とりがらスープ)10 ぎゅうにゅう	◆ きりめいりランチパンに じゃがいも30	♣ しょうが0.2 にんにく0.05 りんごピューレ2 キャベツ25 にんじん5 セロリー2 にんにく0.05 たまねぎ30 ツッキーニ15 トマト10 えだまめ5 しめじ5	エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 24.5 しじつ g 23.0	♥ やきぶた5 ぶたにく30 あつあげ40 しろみそ4 あかみそ3 ぎゅうにゅう	◆ こめ70 じゃがいも40 しろごま1 すりごま0.5	♣ きりぼしだいこん2 ゴーヤ12 たまねぎ10 にんじん5 こんにやく30
3 日 (木)	ごはん しいたけひじきのつくだに みんなのうすいえんどろコロッケ とうふのもの	ぎゅうにゅう 牛乳	碓井碗豆コロッケ 5月に羽曳野市内のいくつかの小学校で収穫された碓井碗豆をコロッケにしました。羽曳野の特産品である碓井碗豆を、味わって食べてください。	11 日 (金)	むぎごはん なつやさいのカレーライス かみかみじゃこ ベーコンとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう 牛乳	むぎごはん 押し麦と一緒に炊きこんでいます。肌の調子を整えたり、めんえき力を高めるビタミンB1が豊富です。
	♥ めひじき1 みんなのうすいえんどろコロッケに とうふ60 とりにく20 あぶらあげ7 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5 ぎゅうにゅう	◆ こめ70	♣ ほしいたけ0.1 しょうが0.3 たまねぎ20 にんじん15 えのきたけ5	エネルギー kcal 651 たんぱく質 g 22.2 しじつ g 22.5	♥ にぼし3 ぶたにく35 (とりがらスープ)15 (とんこつスープ)8 ベーコン8 ぎゅうにゅう	◆ こめ65 おしむぎ5 じゃがいも40	♣ にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 ツチたまねぎ20 にんじん15 ツッキーニ10 なす10 ピーマン5 トマト5 りんごピューレ8.5 トマトピューレ1
4 日 (金)	ごはん ガバオライスのぐ ホキのレモンづけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 ガバオライスはどこの国の料理でしょうか? ①アメリカ ②タイ ③ブラジル	14 日 (月)	ごはん こぎつねごはん さわらのしょうがじょうゆかけ わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう 牛乳	みんなのふるさと給食 「こぎつねごはん」は、静岡県の学校給食で考案されました。油揚げや野菜などを混ぜ込んだ具たくさんなごはんです。
	♥ ぶたにく30 ホキ40 やきぶた8 (とりがらスープ)10 ぎゅうにゅう	◆ こめ70	♣ にんにく0.2 たまねぎ10 あかパプリカ3 ピーマン3 レモン汁1.1 しょうが0.3 キャベツ20 ほしいたけ0.3	◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 26.8 しじつ g 17.6	♥ あぶらあげ20 ぶたにく10 さわら1きれ とうふ20 ほしわかめ0.3 あかみそ2 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5 じゃがいも15 ぎゅうにゅう	◆ こめ70	♣ にんじん5 えだまめ5 しょうが0.1 しょうが0.5 にんじん5 あおねぎ3
7 日 (月)	たなばたゼリー ごはん ひらてんのいためもの おからとひじきのハンバーグ ほしぞらのすましじる	ぎゅうにゅう 牛乳	七夕 今日は、「七夕」です。七夕の空をイメージして、すまし汁に星が入っているよ。見つけられるかな?	15 日 (火)	ごはん こまつなのナムル にくだんごのあまからあんかけ とうふとぶたにくのキムチいため	ぎゅうにゅう 牛乳	ナムル 韓国の家庭料理です。ナムルとは和え物のことで、食材や味付けは家庭によって異なります。給食では、ごま油の風味が効いた味付けにしています。
	♥ ひらてん10 おからとひじきのハンバーグに とりにく15 かまぼこ7 ほしわかめ0.2 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5 ぎゅうにゅう	◆ たなばたゼリーに こめ70	♣ きりぼしだいこん1.5 にんじん5 トマトピューレ1.2 えのきたけ5 にんじん5 あおねぎ3	エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 23.1 しじつ g 16.3	♥ にくだんご40 ぶたにく25 とうふ50 (とんこつスープ)5 ぎゅうにゅう	◆ こめ70	♣ こまつな20 にんじん10 にんにく0.03 しょうが0.2 しょうが0.3 たまねぎ35 チンゲンサイ15 ほしきいキムチ10 にんじん10 えのきたけ5
8 日 (火)	ごはん チャプチェ さばのやくみソース ぶたにくとなすのピリからいため	ぎゅうにゅう 牛乳	チャプチェ 韓国の伝統料理のひとつです。春雨と野菜を炒めて作ります。韓国では、さつまいものでん粉から作られた春雨を使っています。	16 日 (水)	ランチパン ぶたにくのケチャップソース ドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ ビタミンEが多く含まれています。ビタミンEは血の流れをよくし、体を温めます。
	♥ やきぶた5 さば1きれ ぶたにく20 あつあげ40 (とんこつスープ)5 ぎゅうにゅう	◆ こめ70	♣ しょうが0.02 にんにく0.02 にんじん5 こまつな10 たまねぎ4 しょうが0.2 あおねぎ1 にんにく0.05 りんごピューレ3 しょうが0.2 たまねぎ30 なす20 にんじん10 キャベツ10 あおねぎ2 ほしいたけ0.3	エネルギー kcal 666 たんぱく質 g 29.2 しじつ g 21.0	♥ ぶたにく45 ベーコン5 ぎゅうにゅう20 チーズ2 だしふんにゅう2 (とりがらスープ)7 (とんこつスープ)4 なまクリーム1 ぎゅうにゅう20 ぎゅうにゅう2	◆ ランチパン1こ トマトピューレ1.2	♣ トマトピューレ1.2 チンゲンサイ25 にんじん5 たまねぎ30 にんじん15 かぼちゃピューレ30

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和7年
7月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品

○牛乳

○たなばたゼリー(7日)

○パンまたは米飯

17 日 (木)	ごはん	いわしのうめダレがけ	ぎゅうにゅう	なぞなぞ いつも木にぶらさがっている豆はなあに? ヒント:木のえだにぶらさがっているよ! ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 675 たんぱく質 g 29.2 しじつ g 19.8
	ゆでだまめ	ぶたにくのあまからに	牛乳	
	こめ70	いわしひらき1まい	ぶたにく30 あつけ35	
	えだまめ15	あおじそ0.3 ばいにく1.4	たまねぎ30 キャベツ25 にんじん15 しめじ6	

2学期の給食は9月1日(月)からはじまります。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

みんなのふるさと給食

7月14日(月) こぎつねごはん

静岡県浜松市の学校給食で提供されたことからはじまり静岡県内で親しまれている料理です。甘辛く味付けした油揚げと野菜をごはんにかけてつくりまします。料理名はきつねの好物が油揚げであるという話に由来して名づけられました。他にも、「きつね」やきつねと関わりのある「いなり」の名前が入った料理には、油揚げが使われており、「きつねうどん」や「いなりずし」などがあります。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は?

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ

夏野菜のカレーライス

トマト

きゅうり

なす

スイカ

夏の行事食

7月には、五節句のひとつ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑の日」などの行事があります。行事食の一例とともに紹介します。

七夕 7月7日

おからとひじきのハンバーグ 平天の炒め物
星空のすまし汁 七夕ゼリー

七夕は、ひこぼしと、おりひめが1年に一度だけ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いわれています。そうめんを食べたり、短冊に願いを書いたりする風習があります。

土用の丑の日 7月19・31日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体に良いといわれています。

うのつく食べ物

区分	栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
									A μgRAE	B ₂ mg	B ₂ mg	C mg		
小学校	栄養摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
	7月分平均栄養量	631	16.2	28.6	2.1	342	94	3.1	235	0.4	0.5	26	3.4	2.9

クイズ1

こたえは ②タイ です。
ガバオとは「バジル」というハーブのことです。
魚を発酵させて作るナンプラーという調味料を使うのが特ちょうです。日本でいうしょう油のようなものです。

クイズ2

こたえは ①夏 です。
夏に収穫して、冬まで保存できることから、「冬」という漢字を使って冬瓜といひます。

なぞなぞ

こたえは えだまめ です。