

よていこんだてひょう (小学校)

令和7年 7月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくなるもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 火	むぎごはん ※ひのでトマト入り なつやさいのカレー	※むしとうもろこし ※キャベツとわかめのサラダ (わふうドレ)	りんご ジュース	こめ, むぎ, あぶら, パター, こむぎ	ぶたにく, いか, レンズまめ, だっしふんにゆう, チーズ, わかめ	りんごジュース, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, ビーマン, さやいんげん, しめじ, りんご, トマト, スイートコーン, キャベツ	601 kcal 19.2 g
2 水	ガーリックフランス	※ひのでトマト入り※パネ ウイナーとコーンのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゆう	パン, じゃがいも, マカロニ, あぶら	ぎゅうにゆう, ベーコン, チーズ, ウイナー, ヨーグルト	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト, えだまめ, とうもろこし	600 kcal 23.1 g
3 木	しじじゅうしい	なつやさいのみそする ゴーヤチャンプルー れいとうパン	ぎゅうにゆう	こめ, あぶら, さとう, マヨネーズ, ごまあぶら	ぶたにく, こんぶ, ぎゅうにゆう, とうふ, あぶらあげ, みそ, なまあげ, たまご, かつおぶし	しょうが, なす, みょうが, とうがん, たまねぎ, ながねぎ, にがうり, もやし, にんじん, パインアップル	582 kcal 28.2 g
4 金	しよくパン だいたいチョコクリーム ※イタリア料理※	※ABCスープ さわらのチーズムニエル ※ひのでトマト入りカボナータ	ぎゅうにゆう	パン, マカロニ, こむぎ, パンこ, あぶら, パター, さとう, チョコクリーム	ぎゅうにゆう, ベーコン, さわら, チーズ, ウイナー	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, なす, ズッキーニ, トマト, ビーマン, セロリ, マッシュルーム, トマトペースト	592 kcal 26.8 g
7 月	ごもくずし きざみのり ※七夕メニュー※	たなばたじる かんこくふうにくじゃが たなばたゼリー	ぎゅうにゆう	こめ, さとう, あぶら, ごま, そうめん, じゃがいも, ごまあぶら, ゼリー	あぶらあげ, ちくわ, たまご, やきものり, ぎゅうにゆう, とうふ, ぶたにく	にんじん, れんこん, さやえんどう, しいたけ, オクラ, えのき, ながねぎ, にんにく, ぼんこのうねぎ	601 kcal 23.2 g
8 火	あげパン	ポークビーンズ いかといんげんのガリパタため ※かいそうサラダ (しそドレ)	ぎゅうにゆう	パン, あぶら, さとう, じゃがいも, パター	ぎゅうにゆう, だいた, ぶたにく, ベーコン, チーズ, いか, かいそうミックス	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, さやいんげん, にんにく, キャベツ, きゅうり	648 kcal 31.7 g
9 水	ごはん ※宮崎県の郷土料理※	とんじる チキンなんばん(かたろー)ス ※キャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゆう	こめ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, でんぶん, さとう, タルタルソース	ぎゅうにゆう, ぶたにく, とうふ, みそ, とりにく	だいこん, にんじん, ごぼう, ながねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, こまつな	613 kcal 27.1 g
10 木	ハイジコッペパン	かぼちゃのクリームスープ ソーセージとしめじのソテー こだますいか	とうきょう ぎゅうにゆう	パン, じゃがいも, パター, こむぎ, あぶら	ぎゅうにゆう, ベーコン, いんげんまめ, なまクリーム, とうにゆう, ウイナー	たまねぎ, かぼちゃ, さやいんげん, しめじ, こだますいか	604 kcal 21.0 g
11 金	ゆでうどん なつにくつけうどんのつゆ	※キャベツとベーコンのソテー パレンシアオレンジ	ぎゅうにゆう	うどん, ごまあぶら, さとう, でんぶん, あぶら	ぎゅうにゆう, ぶたにく, あぶらあげ, かまぼこ, ベーコン	しょうが, にんじん, だいこん, たまねぎ, ごぼう, しめじ, ながねぎ, こまつな, しいたけ, キャベツ, パレンシアオレンジ	609 kcal 26.9 g
14 月	むぎごはん	マーボーなすどうふ いかのしょうがやき もやしナムル (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゆう	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら, さとう, でんぶん	ぎゅうにゆう, ぶたにく, だいた, んばく, とうふ, レンズまめ, みそ, いか	なす, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, なら, チンゲンさい, もやし	653 kcal 32.9 g
15 火	わかめごはん	はるさめスープ ししゃものフライ②(ソース) ※1.2ねんせいはいとりほん くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゆう	こめ, はるさめ, ごまあぶら, ごま, こむぎ, パンこ, あぶら, こんにやく, さとう	わかめ, ぎゅうにゆう, とりにく, ししゃも, くきわかめ, ぶたにく	たまねぎ, もやし, にんじん, チンゲンさい, たけのこ, きくらげ, ごぼう, さやいんげん	607 kcal 21.5 g
16 水	せわりコッペパン	イタリアンスープ ツナペースト (ノンエッグマヨ) アイス	ぎゅうにゆう	パン, パンこ, あぶら	ぎゅうにゆう, ベーコン, たまご, チーズ, ツナ, アイス	たまねぎ, にんじん, とうもろこし	613 kcal 27.5 g
17 木	くるぎとうしよくパン	カレーシチュー ウイナーいりスクランブル ※こんにやくサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゆう	パン, じゃがいも, あぶら, こむぎ, パター, こんにやく	ぎゅうにゆう, ぶたにく, うずらたご, チーズ, たまご, ウイナー	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース, マッシュルーム, りんご, さやいんげん, キャベツ, もやし, チンゲンさい	638 kcal 28.9 g
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は 給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414				= 1学期の給食最終日 = 大久野小 7月17日(木) 平井小 7月17日(木) 本宿小 7月16日(水)		日の出町平均 612 学校給食摂取基準 (範囲) 650 (21~33)	26.0

暑い時期は食中毒に要注意!

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あくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

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		

★七夕の行事食—そうめん★

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のごどよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜やたまご、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

◎ 2日(水)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

※ 今月の日の出の野菜 ※
 献立表※マークの料理に入っています。感謝していただきます♪
 キャベツ・とうもろこし(馬場さん)…7月分すべて
 トマト(野口さん)…7月分すべて 玉ねぎ(和田さん)…1日2日分