



# 7がつのこんだてひょう



令和7年度 神興東小学校

日にち	ようび	こんだてめい		いりこ	しょくひん			ねつりょう	たんぱくしつ	
		しゅしょく	おかず		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま			
1	火	○	むぎごはん	ちゃんぽん ひじきのツナマヨあえ しゅうまい	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうにゅう ツナ ひじき しゅうまい	たまねぎ にんじん ★キャベツ きくらげ ★ねぎ どうもろこし	★こめ むぎ めん あぶら ぜらチン たまごふしゅうマヨネーズ	640	24.6
2	水	○	むぎごはん	マーボーナス チンゲンサイのちゅうかあえ れいとうみかん	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいたい あかみそ ハム	★なす しいたけ にんじん たまねぎ ★はねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ ★きゅうり きくらげ みかん	★こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	623	23.0
3	木	○	ワンローフパン	メープル&マーガリン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	○	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン しろいんげんまめ こんぶ	にんにく ブロッコリー どうもろこし たまねぎ にんじん ★キャベツ セロリ トマト	パン メープル&マーガリン あぶら	596	26.6
4	金	○	むぎごはん	さばのごまてりやき きりぼしパンバンジー すましじる	なし	ぎゅうにゅう さば ささみ とりにく わかめ とうふ	きりぼしだいこん こまつな どうもろこし にんじん えのきたけ はねぎ	★こめ むぎ さとう ごま ラーゆ	562	28.3
7	月	○	ごもくずし	いとかんてんサラダ うおそうめんじる たなばたゼリー(パイン)	なし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かんてん うおそうめん とうふ わかめ	しいたけ にんじん ★ごぼう たけのこ えだまめ ★きゅうり どうもろこし オクラ ★ねぎ	★こめ さとう あぶら たなばたゼリー	561	17.8
8	火	○	むぎごはん	チキンなんばん タルタルソース キャベツのさっぱりあえ あかだしみそしる	なし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ ★こめみそ あかみそ	★キャベツ にんじん きりぼしだいこん ★きゅうり たまねぎ なめこ ★ねぎ	★こめ むぎ でんぷん あぶら さとう たまごふしゅうタルタルソース	657	22.8
9	水	○	むぎごはん	ぶたにくとなすのごまみそいため ちゅうかスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく いりこ	★なす たまねぎ にんじん えだまめ もやし きくらげ チンゲンサイ	★こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぷん マロニー	614	26.4
10	木	○	フィッシュサンド	ぐ:ホキフライ ぐ:タルタルソースふうサラダ かぼちゃとコーンのスープ	○	ぎゅうにゅう ホキ しろいんげんまめ こんぶ	★キャベツ ★きゅうり たまねぎ どうもろこし にんじん ★かぼちゃ パセリ	パン あぶら たまごふしゅうマヨネーズ さとう じゃがいも ★こめこ バター	620	22.0
11	金	○	なつやすまいカレー	フルーツあんぱん ふくじんづけ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい きんときまめ チーズ いりこ	★かぼちゃ たまねぎ ★なす にんじん どうもろこし しょうが にんにく りんご もも みかん パイン ナタデココ ふくじんづけ	★こめ むぎ じゃがいも あぶら マイルドデミソース カレールウ あんにんどうふ	647	20.8
14	月	○	とりめし	れんこんサラダ かきたまじる	○	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ ハム ★なまわかめ かまぼこ たまご いりこ	にんじん ごぼう りんご にんにく れんこん どうもろこし きゅうり えのきたけ チンゲンサイ	★こめ さとう あぶら でんぷん たまごふしゅうマヨネーズ	570	20.8
15	火	○	むぎごはん	とりにくとだいたいのあげに かいそうサラダ とうふとじゃがいものみそしる	なし	ぎゅうにゅう とりにく だいたい わかめ とうふ ★あわせみそ	しょうが たまねぎ りんご にんにく キャベツ ★きゅうり どうもろこし えのきたけ ねぎ	★こめ むぎ でんぷん あぶら ★こめこ さとう かんてん じゃがいも	634	24.3
16	水	○	ハヤシライス	あまなつサラダ	○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいたい いりこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ きりぼしだいこん グリンピース あまなつ ★きゅうり ★キャベツ	★こめ むぎ デミソース ハヤシルウ あぶら さとう	598	21.8
17	木	○	ピタパン	チリコンカン マカロニサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ハム こんぶ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ どうもろこし	パン あぶら デミソース ハヤシルウ マカロニ たまごふしゅうマヨネーズ	646	26.2

★は地元の「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「福津いいざい」から納品してもらっています。

※都合により献立が変更になることがあります。

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

**早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう**

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

**カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう**

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

**のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう**

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

**汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう**

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分をとる必要があります。私たちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。特に、野菜や果物を積極的にとりましょう。また、こまめに水分をとるように心がけましょう。

### ☆たなばたきゅうしょく☆

7月7日は七夕ですね。給食ではお星さまの形をした食べものや天の川にみえるそうめんをだします。みなさんのねがいごとがかないますように☆



★2がっきの給食は8月29日からはじまります。