



令和7年7月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校
栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	タン白質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
1 (火)	コッパパン 牛乳 かぼちゃスープ ポークフランク ごぼうのかみかみサラダ 	牛乳 生クリーム 牛乳 ポークフランク さきいか	たまねぎ かぼちゃ ごぼう にんじん きゅうり かぼちゃペースト	コッパパン 米油 ごま油 マヨネーズ	637	26.3	21	2.7
2 (水)	ごはん 牛乳 タンタンスープ えびしゅうまい こまつなベーコンいため	牛乳 ぶたひき肉 みそ えびしゅうまい ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい しめじ コーン こまつな キャベツ	米 大麦 強化米 ごま油 すりごま 米油 マロニー	618	21.2	19.4	1.7
3 (木)	丸パン 牛乳 セロリのコンソメスープ とんかつ ソース キャベツのツナ和え 	牛乳 とり肉 とんかつ ツナフレーク	たまねぎ にんじん トマト缶 セロリ キャベツ きゅうり	丸パン 米油 米油	611	33.6	28.4	2.8
4 (金)	ごはん 牛乳 エビボールスープ やき肉いため わかめふりかけ	牛乳 エビボール みそ ぶた肉	にんじん たまねぎ はくさい たまねぎ にんじん ピーマン もやし	米 大麦 強化米 米油 三温糖 すりごま	625	24	21	2
7 (月)	ごはん 牛乳 天の川スープ 夏やさいのみそいため セタゼリー (パイン味) 	牛乳 ぶたひき肉 みそ	にんじん たまねぎ もずく オクラ なす たまねぎ ピーマン パプリカ おおば	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いりごま かたくり粉 セタゼリー	612	20.2	17.2	1.6
8 (火)	こくとうパン カレー風味やさいスープ パンネ・ラタトゥイユ	牛乳 とり肉 ぶた肉 サイコロチーズ	にんじん たまねぎ こまつな なす トマト缶 ズッキーニ たまねぎ トマトフォンデュ	こくとうパン 米油 じゃがいも 三温糖 パンネマカロニ	620	27.7	22.6	2.4
9 (水)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 シイラフライ ソース おかか和え	牛乳 いりこ みそ 油揚げ かつおぶし シイラフライ	だいこん にんじん えのき キャベツ きゅうり にんじん	米 大麦 強化米 米油	658	19.9	26.3	2.3
10 (木)	コッパパン 牛乳 どさんこ汁 さばのトマト煮イタリアン えだまめ	牛乳 ぶた肉 みそ さばみそ缶 ちくわ えだまめ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ 長ネギ なす トマト缶 バジル	コッパパン 米油 ごま油 じゃがいも オリーブオイル 三温糖	615	22.2	27.1	2.6
11 (金)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 ゆでぶたのゴマダレ とうもろこし 	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 油揚げ ぶた肉	たまねぎ わかめ 長ネギ もやし にんじん きゅうり とうもろこし	米 大麦 強化米 三温糖 すりごま ねりごま	616	24.8	18.7	1.9
14 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 あげぎょうざ (パステウ風) こまつなのいそか和え	牛乳 いりこ みそ パステウ風ぎょうざ かつおぶし	たまねぎ にんじん わかめ もやし こまつな きざみのり	米 大麦 強化米 じゃがいも ごま油 米油	612	23.9	18.9	2.2
15 (火)	食パン 牛乳 はるさとチンゲンサイのスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ヨーグルト ロースハム	にんじん たまねぎ えのき チンゲンサイ キャベツ きゅうり	食パン マロニー マカロニ マヨネーズ	618	31.7	27.6	2.3
16 (水)	ごはん 牛乳 マーボーどんがりの具 小魚と大豆のあまから煮	牛乳 ぶたひき肉 みそ 木綿豆腐 いりこ 水煮大豆	にんじん たまねぎ 長ネギ にんにく しょうが	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉 米油 さつまいも いりごま	667	26.4	22.1	2
17 (木)	コッパパン 牛乳 キャベツのクリームスープ チーズオムレツ オクラのごま和え	牛乳 とり肉 生クリーム 牛乳 チーズオムレツ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ オクラ もやし にんじん	コッパパン 米油 三温糖 すりごま	625	23.8	19.8	2.3
18 (金)	ごはん 牛乳 五目スープ なすの油みそ 小玉すいか 	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ水煮 なす チンゲンサイ ピーマン たまねぎ 小玉すいか	米 大麦 強化米 マロニー 米油 三温糖 かたくり粉	615	23.7	18.6	1.2
22 (火)	丸パン 牛乳 コーンクリームスープ てりやきチキン やさしいため (カレー味) 	牛乳 とり肉 ぶた肉 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん コーン コーンペースト にんじん キャベツ ピーマン もやし	丸パン 米油 じゃがいも	612	31.9	27.1	2.4

7月23日(水)は3時間授業のため給食がありません。

あつい日は こかげで休んで むりせずに
わすれないでね 水分ほきゅう



朝ごはんを食べることも
熱中症予防になります。
しっかり食べて登校して
きてくださいね。



給食だより 7月



今年も暑い夏がやってきますね。暑い夏を元気に過ごすには「たくさん遊んで、しっかり食べて、しっかり寝る」ことが大切です。長野小学校では、暑さにも負けない子どもたちの元気いっぱいの姿がみられます。体育では水泳が始まりました。たくさん体を動かしたあとは、おなかが減りますね。「今日の給食なに〜？」とプール帰りの子どもたちが給食室をのぞきにきます。食欲があるのは元気な証拠。本格的に暑くなる前に、しっかり食べて、体力をつけましょう。日中にしっかりと体を動かすことで、夜にはぐっすりと眠ることができますよ。



また、気温が急に上がるこの時期は、体が暑さになれていないため、熱中症が多く発生します。暑さで食欲がわきにくい日もあるかもしれませんが、しっかりと栄養をとるように心がけ、こまめに水分補給をしましょう。朝起きた時やトイレのあと、休み時間やちょっとしたタイミングで、こまめに飲むことが熱中症の予防になります。またプールのあとも水分をとってください。泳いでいると涼しく感じますが、汗はかいています。水の中に入っていると、のどのかわきを感じにくくなるので忘れないようにしましょう。

サンドイッチチャレンジ！

前期給食委員の企画「サンドイッチチャレンジ」が始まります！このチャレンジは給食委員長のKさんが提案してくれました。Kさんは以前からパンの残食が多いことが気になっていて、どうしたら全校のみんながパンを食べてくれるかを考えていました。そしてKさんは「パンにはさんで食べられるおかずにすれば、サンドイッチにして食べてくれるのではないか」と思い至ったのです。

Kさんのクラスでは4年生のころからソルガムを使ったパン作りをしていました。給食で捨てられるパンと、自分たちで一生懸命作ったパンを重ね合わせたのではないのでしょうか。パンの残食をへらしたいという委員長の想いが、全校のみんなに届きますように。

7月1日(火)

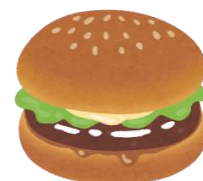
2 ホットドック

7月3日(木)

1 とんかつサンド

7月22日(火)

3 てりやきチキンバーガー



※イラストはイメージです

ミルクチャレンジ！



ボクたちをのんで
つよい体をつくろう！

サンドイッチチャレンジに合わせて、牛乳にもチャレンジしませんか？牛乳には、みなさんに必要な栄養がたっぷり入っています。歯や骨を強くしてくれるカルシウムはもちろん、体を作るたんぱく質や脂質、ミネラルなどがバランスよく含まれています。大人の歯が生えてきたり、身長が伸びている今、カルシウムが不足すると、丈夫な体にはなりません。虫歯ができやすくなったり、ちょっとしたことで骨が折れたりします。また牛乳には体の疲れをとって気持ちをしずめ、よく眠れるようになる効果もあるそうです。

牛乳が苦手だな、と思っている人も、サンドイッチと一緒に牛乳にもチャレンジしてみましょう。アレルギーで牛乳が飲めない人は、カルシウムが含まれている他の食品を意識して食べることをおすすめします。

カルシウムが多く含まれる食品

干しエビ・ししゃも・しらす干し
こまつな・チンゲンサイ・切り干し大根
大豆・豆腐・凍り豆腐・チーズ・ヨーグルト

