

令和7年7月



きゅうしょくこんだてよていひょう



新宮町立新宮東小学校

ひにちよう	こんだてめい	たいないでのおもなはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる			
1 (火)	ぎゅうにゅう ホットドッグ (パン・ウインナー・ゆでやさい) かぼちゃのとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう ウインナー	キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ	ミルクパン マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも あぶら	680	24.8	35.1
2 (水)	ぎゅうにゅう あなごどん(むぎごはん・あなごどんのぐ) ほうれんそうのごまあえ とうふのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう きざみあなご とうふ あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのき ねぎ	こめ むぎ ごま ねりごま さとう	572	24.4	16
3 (木)	ぎゅうにゅう キャロットパン とりのマーマレードやき グリーンサラダ とうもろこしのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	レモン キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんじん エリンギ コーン コーンクリーム パセリ	キャロットパン ママレード オリーブオイル さとう あぶら	651	25.2	30
4 (金)	ぎゅうにゅう ごはん いわしうめしそフライ こんぶあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう いわしうめしそフライ こんぶつくだに あぶらあげ とうにゅう こめみそ むぎみそ	こまつな もやし なす たまねぎ えのき ねぎ	こめ あぶら さとう ふ	614	22.6	21.9
7 (月)	ぎゅうにゅう たなばたちらし ほしがたわふうハンバーグ たなばたじる たなばたマスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほしがたハンバーグ うおそうめん わかめ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん たまねぎ とうがん オクラ にんじん ねぎ	こめ さとう あぶら さとう マスカットゼリー	589	22.6	17.2
8 (火)	ぎゅうにゅう ライむぎしょくパン ごもくやきそば ファイバーサラダ しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつおぶし あおのり ツナ シュウマイ	しょうが きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし になら きゅうり きりぼしだいこん	ライむぎパン ちゃんぽんめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	635	28.6	20.6
9 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん こんぶつくだに ゴーヤチャンプルー にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに ぶたにく あつあげ スクランブルエッグ かつおぶし ミートボール	にがうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら はるさめ	589	24	18.5
10 (木)	ぎゅうにゅう ミルククレセントロールパン スパゲッティ・シシリアン ブロッコリーのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん ピーマン なす ブロッコリー キャベツ コーン オレンジ	ミルクパン スパゲティ あぶら あぶら さとう	609	22	23
11 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん なつやすいのカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ トマト にんにく もも みかん パイン	こめ むぎ あぶら ぶどうゼリー レモンゼリー	608	16.8	15.1
14 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかんろに ひじきのいために ぶたじる	ぎゅうにゅう いわしかんろに ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	にんじん いんげん しいたけ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	620	27.3	19.6
15 (火)	ぎゅうにゅう ココアあげパン ごぼうときゅうりのごまネーズ ポトフ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	パン ココア さとう あぶら ごま マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも	574	19.6	24.5
16 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス キャベツとパインのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり パイン	こめ むぎ あぶら あぶら	572	18	17.8

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。気になることがありましたら、学校へお問い合わせください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費する(食べる)ということ)に取り組んでいます。

※7月に使用する予定の主な食材の産地は次の通りです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
じゃがいも	長崎	ねぎ	福岡	トマト	福岡、大分、熊本	オクラ	鹿児島
かぼちゃ	沖縄	もやし	福岡	大根	福岡、熊本、長崎	冬瓜	熊本、岡山
キャベツ	熊本、宮崎、鹿児島	小松菜	福岡	ニラ	福岡、大分、宮崎	しめじ	福岡
きゅうり	熊本、鹿児島、佐賀、長崎	パセリ	大分、佐賀	にがうり	熊本、長崎	えのき	福岡
玉ねぎ	佐賀、長崎	なす	福岡、熊本	ピーマン	大分、熊本、宮崎	ほうれん草	福岡、宮崎他

にがうり(ゴーヤ)は
7月から8月にかけて旬です!!
にがうりの苦み成分は、胃腸を刺激して消化を助けるので夏バテ防止に役立ちます。にがうりを選ぶときには、全体的に鮮やかな緑色で、重みのあるものを選びましょう。ハリがあってイボがはっきりしているもの、みずみずしいものが良いです。

夏こそ、牛乳!

牛乳は栄養のカクテル!



飲んでもそんなに太りません

カルシウムの吸収率がばつぐん!

将来への「カルシウム貯金」にも



体の成長には運動と睡眠も大切!

牛乳で強く、暑さに負けない体を



大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!

給食レシピ



ゴーヤチャンプルー



食品名	4人分量	切り方	作り方
豚肉スライス	60g	ひと口大	①ゴーヤ半分に切り、中のワタと種をとって、スライスする。
厚揚げ	1丁	角切り	②スライスしたゴーヤを分量外の塩で塩もみし、下茹でする。
卵	1個		③その他の材料は切っておく。
ゴーヤ	1/2本	うすめスライス	④スクランブルエッグを作り、皿にとっておく。
もやし	1/2袋		⑤フライパンを熱し、油をひいて豚肉と酒を入れて炒める。
人参	1/2本	千切り	⑥⑤に人参、もやし、厚揚げを入れて人参が柔らかくなるまで炒める。
油	小さじ1		⑦⑥に、②のゴーヤ、④のスクランブルエッグを入れ、醤油と塩で調味し、最後にかつお節を入れてできあがり!
醤油	大さじ1	※調整してください	ポイント: ゴーヤの下処理が大切です! 苦みを抑えたい場合は必ず行いましょう。
塩	ひとつまみ		
かつお節(糸削り)	適量		