

令和6年度

7月献立予定表

湯沢市学校給食センター

めあて：暑さに負けない食事をしよう

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 お魚ぎょうざ (小2個、中3個) みずのナムル だいこん 大根のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけ昆布醤油焼き なすとピーマンのみそ炒め じゅんさいのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの南部揚げ (小2個、中3個) 煮浸し じゃがいものみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 タラのパン粉焼き 五目煮 もずくと舞茸のみそ汁
8	9	10	11	12
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフリッター (小1.2年 1個、小3年以上 2個) にく 肉じゃが いんげんときゃべつのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の塩こうじ焼き ごま酢あえ オクラとなすのみそ汁	ひやし中華 (パックスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 カラフル揚げ 小玉すいか	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き もやしのカレー炒め みそけんちん汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークソテー 浅漬け なめこ汁
15	16	17	18	19
うみ 海の白 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおろし煮 わふう 和風サラダ とんじり 豚汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の唐揚げ (小2個、中3個) いそか 磯香あえ しめじと生揚げのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお 赤魚の塩焼き くま 茎わかめの炒め煮 はちはい 八杯豆腐 あお 青りんごゼリー	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なつやさい 夏野菜のカレー オムレツ マカロニサラダ

22

※はしは洗って毎日持ってきてみましょう。 ※献立は、物資の都合等により変更になる場合があります。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

ジリジリと照りつける強い日差しと暑さで体調をくずしている人はいませんか。
暑さに負けないためには、好きなもののばかりの食事にならないように、栄養
バランスを意識した食事をしましょう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物をふくむ) をそろえましょう。

夏休みは「カルシウ
ム」が不足しやすくな
ります。コップ一杯の
牛乳やカルシウムを多
くふくむ食品を意識し
てとりましょう。



主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を
中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品・くだものを組み合わせると、さらに栄養バランスがととのいます。

牛乳・乳製品

果物