

7月 給食献立表

2026年 7月

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんばく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
1 水	麦ご飯 焼きビーフン 豆腐の五目スープ		ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、とりにく	むぎごはん、あぶら ビーフン	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、きゃべつ、もやし たけのこ、にら、えのきたけ チンゲンサイ	570 kcal 21.8 g 15.0 g 1.7 g	ビーフンは、お米の粉を原料とするヌードルの1種です。焼きビーフンは、野菜やお肉が入っているため、おいしくて栄養がとれます。
2 木	ドライカレーサンド ゆでとうもろこし ポテトスープ		ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたひきにく ぎゅうひきにく ひきわりだいず	スライスパン あぶら、さとう、パンこ じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ エリンギ、とうもろこし こまつな	603 kcal 27.7 g 23.6 g 2.9 g	パリッ子給食・じゃがいも とうもろこしはビタミンBやビタミンEなどの栄養がたくさん含まれています。一人4等分されたものができます。
3 金	麦ごはん さばの塩焼き ゆかりあえ 豆腐とわかめの味噌汁		ぎゅうにゅう、さば とうふ、わかめ、みそ	むぎごはん	キャベツ、きゅうり もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	602 kcal 29.5 g 20.1 g 2.6 g	数をこまかくすることをさばを読むといえます。昔、さばが大量にとれ、商売人が漁師からさばを買いとく数をこまかしたことから由来しています。
6 月	ご飯 マーミナチャンプルー とうがんスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ とりにく	ごはん、あぶら かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、キャベツ もやし、にがうり、とうがん ほししいたけ、ねぎ	555 kcal 24.7 g 17.5 g 1.4 g	マーミナチャンプルーとは、沖縄の料理です。マーミナはもやしのことで、チャンプルーは炒め物の意味です。
7 火	減量麦ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め セタにゅうめん		ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ あかみそ、かまぼこ	むぎごはん さとう、あぶら そうめん	にんじん、キャベツ たまねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、オクラ	567 kcal 25.3 g 15.9 g 3.2 g	セタ献立です。 すまし汁にそうめんが入り、お星さまに見えたオクラが入ります。
8 水	麦ご飯 あじフライ キャベツソテー もずくのすまし汁		ぎゅうにゅう あじ、もずく、とうふ	むぎごはん、あぶら こむぎこ、パンこ	にんじん、キャベツ たまねぎ、こまつな	601 kcal 26.0 g 17.1 g 2.0 g	あじには、まじ・めあじ・しまあじ・むろあじなどたくさんの種類があります。あじという名前は、味がよいということからついたという説が有力です。
9 木	減量パン 焼きそば かきたま汁		ぎゅうにゅう ぶたにく、あおりの たまご	げんりょうパン、あぶら やきそばめん、かたくりこ	にんじんたま、ねぎ キャベツ、もやし、ねぎ しょうがづけ、ほししいたけ	603 kcal 25.2 g 22.3 g 2.6 g	みえ地物一番給食の日 できるだけ、三重県でとれた食材を使って給食をつくっています。
10 金	豚キムチ丼 なすとかぼちゃのみそ汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ	むぎごはん、あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ キムチづけ、しめじ、にら なす、かぼちゃ、ねぎ	565 kcal 23.3 g 14.7 g 2.0 g	みえ地物一番給食の日 パリッ子給食：なす なすは、ナスニンというアントシアニン系の色素があります。
13 月	ご飯 冷奴 五目うま煮 きゅうりのごまドレサラダ		ぎゅうにゅう とりにく、うましどうふ やきちくわ、ツナみずに	ごはん、あぶら じゃがいも、さとう ごま、ねりごま	にんじん、たまねぎ たけのこ、こんにやく さやいんげん、キャベツ もやし、きゅうり	603 kcal 23.3 g 15.9 g 1.9 g	パリッ子給食：きゅうり きゅうりは、夏の野菜で体を冷やす働きがあります。暑い夏にぴったりの野菜です。
14 火	夏野菜カレー 美旗メロン レモン風味サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにく ロースハム	むぎごはん、あぶら さとう、じゃがいも こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ なす、トマト、にんじん ズッキーニ、キャベツ、きゅうり こまつな、レモンがじゅう	644 kcal 21.7 g 19.9 g 2.3 g	美旗のメロンです。 みずみずしい果汁と独特の上品な香りが特徴のメロンです。

学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

パリッ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

7月14日（火）美旗メロンがです。美旗で育ったメロンです。お楽しみに。

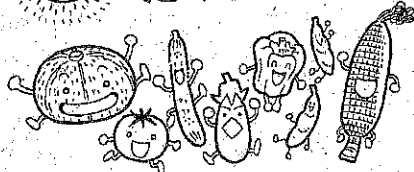
2学期の給食は、9月3日から始まります。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



夏野菜を
たくさん食べよう



夏休みも

早起き



早寝



忘れずに！

朝ごはん



毎日

朝ごはんを
食べよう

夏休み中も大切！



牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。