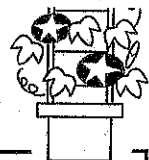


7月 給食献立表



2025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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
1火	麦ご飯 カレーマーボー豆腐 パンサンスウ		ぎゅうにゅう、とうふ ぶたひきにく、あかみそ コースハム	むぎごはん、あぶら はるさめ、かたくりこ さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ ねぎ、きゃべつ、きゅうり もやし、にんじん、ほししいたけ	622 kcal 26.2 g 19.4 g 1.7 g	★ 1 2 3 4 5
2水	麦ご飯 鮭のバーベキューソース 粉ふき芋 名張の牛汁		ぎゅうにゅう さけ、あおのり ぎゅうにく	むぎごはんさとう あぶら、こめこ じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんにく ごぼう、にんじん、だいこん たまねぎ、つぎこんにやく	634 kcal 26.1 g 19.5 g 1.8 g	パリッ子給食:じゃがいも 名張の牛汁は、伊賀牛と名張の 野菜が入った汁物です。
3木	減量パン 焼きそば かきたま汁		ぎゅうにゅう ぶたにく、あおのり えび、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 26.4 g 21.4 g 2.7 g	1 2 3 4 5
4金	ルーロー飯 はるさめスープ		ぎゅうにゅう ぶたバラにく、ぶたにく うずらたまご、とりにく	むぎごはん、あぶら はるさめ、さとう ごまあぶら	しょうが、こまつな にら、たけのこ もやし、キャベツ	591 kcal 22.8 g 20.9 g 2.0 g	ルーロー飯は台湾の代表的な 料理です。豚肉を甘辛く煮込 み、ごはんにかけて丼です。
7月	ご飯 野菜の塩こうじ炒め 七夕にゅうめん		ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ	ごはん あぶら そうめん	にんじん、キャベツ たまねぎ、もやし チンゲンサイ、オクラ	564 kcal 20.9 g 13.2 g 1.9 g	七夕献立です。 すまし汁にそうめんが入り、お 星さまに見立てたオクラが入り ます。
8火	麦ご飯 ししゃものから揚げ ゆでとうもろこし わかめスープ		ぎゅうにゅう、 ししゃも、ぶたにく わかめ、とうふ	むぎごはん、あぶら かたくりこ、こめこ	とうもろこし にんじん、たまねぎ もやし、しょうが	617 kcal 26.1 g 18.8 g 2.1 g	とうもろこしはビタミンBやビ タミンEなどさまざまな栄養が 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。
9水	麦ご飯 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、やきどうふ ベーコン	むぎごはん、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、えのきたけ ねぎ	573 kcal 23.8 g 18.6 g 1.6 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、チャンプルーは炒 め物の意味です。
10木	減量パン ペンネイタリアン アスパラガスのスープ		ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく	げんりょうパン、あぶら ペンネマカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、ホールトマト ピーマン、アスパラ、キャベツ	556 kcal 21.8 g 21.8 g 2.5 g	みえ地物一番給食の日 ペンネは、筒状のパスタのこと です。イタリアでよく食べられて います。
11金	麦ご飯 さわらの照り焼き ゆかりあえ なすのみそ汁		ぎゅうにゅう、さわら わかめ、あつあげ みそ	むぎごはん、さとう かたくりこ	キャベツ、もやし、なす たまねぎ、ねぎ	575 kcal 27.1 g 16.5 g 2.2 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。
14月	ご飯 鶏肉の甘酢炒め もやしスープ		ぎゅうにゅう とりにく、うずらたまご ベーコン、とうふ	ごはん、あぶら かたくりこ、さとう ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、ピーマン、しめじ もやし、こまつな	630 kcal 23.3 g 22.9 g 2.3 g	
15火	麦ご飯 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 美旗メロン		ぎゅうにゅう なっとう、あつあげ とりひきにく	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ	にんじん、かぼちゃ しょうが、みはたメロン	612 kcal 23.3 g 16.5 g 0.6 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。
16水	夏野菜カレー レモン風味サラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ぎゅうにく だいず、ツナみずに	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 かぼちゃ、なす、トマト、にんじん ズッキーニ、キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	641 kcal 22.9 g 19.6 g 2.2 g	パリッ子給食:きゅうり・なす 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。

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。

夏休みも

早寝

忘れずに!

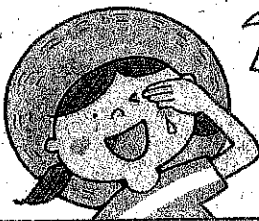
早起き

朝ごはん

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、
 偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
 気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取
 り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
 を心がけましょう。



2学期の給食は、9月3日(水)から
 始まります。