

献立のねらい  
暑さに負けないように  
しっかり食べよう

# 献立のお知らせ



藤崎町の給食の様子  
は、Instagramでも  
発信しています！  
(fujisaki.kyu)



令和7年度 7月分



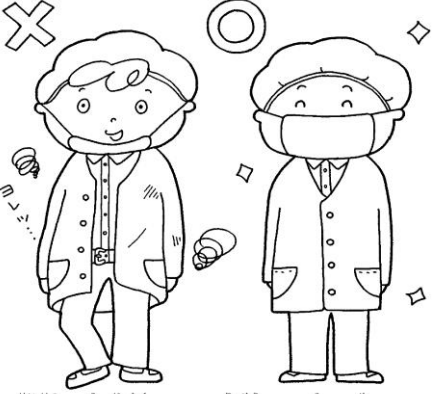
藤崎町学校給食センター

日にち	献立		栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
			熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
1 火		りんごジュース ごはん、あじフライソース(小袋) いんげんのごまサラダ 豚汁	小 588 中 726	22.8 27.2	ごはん りんごジュース 米油、マヨネーズ、ごまドレッシング、じゃがいも	あじ 鶏肉 豚肉 みそ	いんげん、もやし、とうもろこし にんじん、はくさい ごぼう、しめじ ねぎ	7月7日は七夕です
2 水		牛乳 コッパパン チキンチーズ焼き フラワーサラダ コンソメスープ	小 582 中 665	27.1 30.0	コッパパン ドレッシング ごま	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	フロッコリー、カリフラワー とうもろこし、キャベツ たまねぎ、にんじん マッシュルーム	七夕は、織姫と彦星の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりといわれています。
3 木		牛乳 ごはん とうふハンバーグ みそごぼう炒め はくさいのみそ汁	小 604 中 771	23.4 28.7	ごはん ごま油 三温糖 ごま	牛乳 とうふハンバーグ 豚肉、みそ 油揚げ	ごぼう、にんじん こんにゃく、はくさい たまねぎ えのきたけ	この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、行事食であるそうめんを食べたりします。
4 金		牛乳 ごはん ごぼう入り信田煮 ごま和え とうふのみそ汁	小 554 中 666	21.4 24.3	ごはん ごま	牛乳 油揚げ、鶏肉 とうふ、わかめ 油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん ほうれんそう、もやし しめじ、ねぎ	★七夕献立★
7 月		牛乳 いろいろごはん 星型コロッケ、なめたけ和え たまごスープ たなばたゼリー	小 591 中 702	18.6 21.5	ごはん じゃがいも、米油 でんぷん ゼリー	牛乳 たまご	もやし、ほうれんそう えのきたけ たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、しいたけ	★七夕献立★
8 火		牛乳 ごはん 照焼きハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ	小 577 中 736	19.2 23.6	ごはん じゃがいも マヨネーズ マカロニ	牛乳 ハンバーグ	にんじん、たまねぎ とうもろこし キャベツ フロッコリー	星形のコロッケや、七夕ゼリーがつきます。
9 水		牛乳 ごはん 豚丼の具 ごぼうサラダ こやうとうふのみそ汁	小 546 中 670	22.5 25.6	ごはん 米油、でんぷん ごま マヨネーズ	牛乳 豚肉 こやうとうふ みそ	たまねぎ、青ピーマン こんにゃく、ごぼう にんじん、とうもろこし もやし、こまつな、しめじ	青じそ、赤から漬け、しば漬、だいこん、にんじんが入っています。
10 木		牛乳 ごはん つくね ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	小 573 中 721	23.4 28.4	ごはん 米油 三温糖	牛乳、つくね ひじき、さつま揚げ 大豆 厚揚げ、みそ	こんにゃく もやし、たまねぎ えのきたけ ねぎ	ひじきには茎を使った長ひじきと、葉を使った芽ひじきがあります。カルシウムは海藻の中でもトップクラスです。
11 金		牛乳 ごはん さばみそ煮 じゃがいもの煮物 なめこのみそ汁	小 602 中 781	25.6 31.8	ごはん じゃがいも 米油 三温糖	牛乳 さば、みそ 鶏肉 とうふ	にんじん、こんにゃく えだまめ なめこ、だいこん 葉ねぎ	魚にはかたい骨がある場合もあるので、気をつけて食べましょう。
14 月		牛乳 ごはん 肉だんご(2こ) メンマの和え物 八宝菜	小 549 中 667	23.0 25.9	ごはん ごま油 ごま でんぷん	牛乳 肉だんご 豚肉 なると	メンマ、もやし、きゅうり はくさい、にんじん たけのこ、チンゲンサイ きくらげ	肉だんごを一口で食べるには大きすぎるので、はしで小さく切ってから食べましょう。
15 火		牛乳 ごはん 赤魚塩焼き だいこんのそぼろ煮 こまつなのみそ汁	小 535 中 649	32.6 36.4	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳 赤魚 豚肉、とうふ 油揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ しいたけ、こまつな ねぎ	枝豆にはカルシウム、カルシウム、鉄がたくさん含まれています。食欲が落ちる夏にピッタリな食べ物です。
16 水		牛乳 食パン、ブルーベリージャム(小袋) プレーンオムレツ フロッコリーサラダ ミネストローネ	小 615 中 699	24.1 27.0	食パン、ジャム ドレッシング オリーブ油 三温糖	牛乳 たまご ツナ ベーコン	フロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ たまねぎ、にんじん セロリ、マッシュルーム、パセリ	ミネストローネは、イタリア語で「貝だくさん」という意味です。
17 木		ジョア マスカット ごはん メンチカツ れんこんサラダ 和風コンソメスープ	小 588 中 761	18.8 23.6	ごはん 米油 マヨネーズ ドレッシング、ごま	ごはん メンチカツ 鶏肉 ベーコン、油揚げ	れんこん、にんじん とうもろこし、だいこん しいたけ ねぎ	旬のくだもの
18 金		牛乳 夏野菜カレー ふくじんづけ メロン	小 619 中 756	18.5 21.4	ごはん バター オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、なす ふくじんづけ メロン	メロンという名前は、ギリシャ語の“melopepon”(りんごのような瓜)が語源だといわれています。

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食はとても楽しい時間ですが、食器の並べ方や食事のマナーなどを学ぶ時間でもあります。  
毎日の給食の時間を通して、クラスみんなで気持ちよく食べられるようなマナーを身につけましょう。

清潔な身支度で  
準備をしよう



清潔な身支度をする理由は、見た目だけの問題ではありません。衛生的で安全な給食を配るためにとても重要だからです。

## 安全にすばやく！ 給食の準備をしよう

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配せんが済んだら座って待とう

