

令和7年度 7月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

月		火	水	木	金
献立	7月の平均栄養量	1日	2日	3日	4日
	エネルギー 小 651Kcal 中 829Kcal	④ホウレンソウとコーンのソテー	④いわしの甘露煮 ⑤紅白なます	④フルーツポンチ	④ゴマドレサラダ
	たんぱく質 小 28.0g 中 35.9g	②チーズパン	②ごはん	②ミルクパン	②ごはん
	脂 質 小 26.8% 中 26.5%	③ナスとトマトのスパゲッティ	③根菜のみそ汁	③大豆のミートソース煮	③親子煮
牛乳					
7月・9月の中学生 飲用牛乳は 250ccになります。					
エネルギー	小 701kcal 中 953kcal	小 634kcal 中 810kcal	小 709kcal 中 924kcal	小 651kcal 中 811kcal	
たんぱく質	小 30.3g 中 41.4g	小 25.4g 中 32.7g	小 30.6g 中 39.7g	小 25.9g 中 32.3g	
献立	7日	8日	9日	10日	11日
	④ブルコギ丼の具	④マスタードサラダ	④マグロの香味だれかけ	④照り焼きチキンパティ	④五目あえ
	⑤セタゼリー	⑤三色なます	⑤スライスチーズ	⑤ポイルキャベツ	⑤豚じゃが
	②ごはん	②黒糖パン	②ごはん	②バーガーパン	②ごはん
エネルギー	小 613kcal 中 762kcal	小 603kcal 中 805kcal	小 649kcal 中 813kcal	小 607kcal 中 755kcal	小 652kcal 中 823kcal
たんぱく質	小 23.7g 中 30.4g	小 29.5g 中 39.1g	小 30.4g 中 37.7g	小 32.0g 中 38.6g	小 23.9g 中 30.6g
献立	14日	15日	16日	17日	18日
	④にがうりとかつおの揚げ煮	④アーモンドいりこ	④とりそぼろごはんの具	④トマトオムレツ	④和風サラダ
	⑤のりふりかけ	⑤レモンマドレーヌ	⑤セレクトデザート	⑤マッシュリンズ	⑤夏野菜カレー
	②ごはん	②レーズンパン	②ごはん	②コッパン	②ごはん
エネルギー	小 628kcal 中 784kcal	小 695kcal 中 880kcal	小 592kcal 中 773kcal	小 682kcal 中 862kcal	小 682kcal 中 862kcal
たんぱく質	小 28.8g 中 36.1g	小 31.3g 中 40.1g	小 27.7g 中 36.7g	小 25.7g 中 33.0g	小 25.7g 中 33.0g



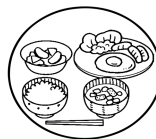
夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！

げんき 元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



あさねぼう 朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは・・・
いちにちのスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気を付けましょう。

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、こまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられない状態になったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



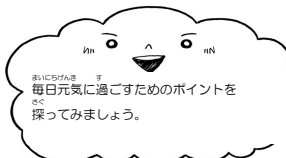
毎日元気な過ごすためのポイントを探ってみましょう。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

いちき串木野市立学校給食センター



夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！



げんき 元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん


&


元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



あさねばう 朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは・・・

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、こまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。






元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられない状態になったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。