

令和7年7月学校給食献立予定表

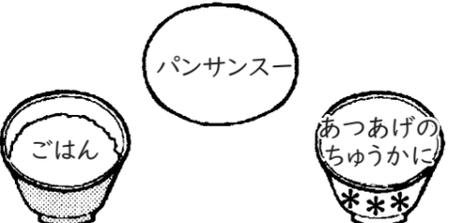
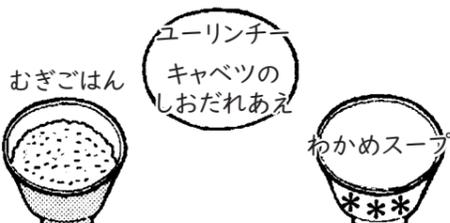
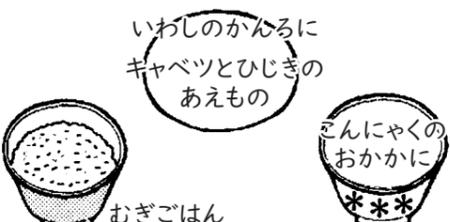
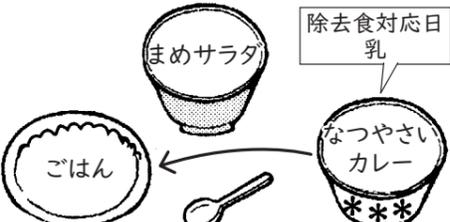
あかのなかま
 きいろのなかま
 みどりのなかま

おもにからだをつくる
 おもにねつやちからのもとになる
 おもにからだのちょうしをととのえる

※主な材料に含まれるアレルギーについて、卵は●、乳は▲、小麦は★と表記しています。

※アレルギーについては、主な材料名として記載されているものについて表示してあります。調味料等に含まれているものについては各校にお問い合わせ下さい。

※()については食材には含まれていませんが、そのアレルギーを含む製品を同じ製造ラインで製造しており、微量に混入する恐れがあるものです。

日曜日	はいぜんず	おもなざいりょうめい			こんだてめい	料理に含まれるアレルギー		
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		卵	乳	小麦
1・火		ぎゅうにゅう▲ ホキ(★) ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ロールパン▲★(●) でんぷん あぶら さとう	レモン にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	ぎゅうにゅう ロールパン (○) ホキのレモンふうみ とうにゅうスープ			
2・水		ぎゅうにゅう▲ ぶたにく みそ だいず	おむぎごはん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	ぎゅうにゅう おむぎごはん ホイコーロー フライビーンズ			
3・木		ぎゅうにゅう▲ あつあげ ぶたにく	ごはん ごまあぶら さとう コーンスターチ はるさめ わふうドレッシング★	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのちゅうかに パンサンスー			
4・金		ぎゅうにゅう▲ とりにく だいず	おむぎごはん あぶら さとう こめこ(▲) じゃがいも でんぷん	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールコーン トマトみずに ながうり	ぎゅうにゅう おむぎごはん チリビーンズライス ゴーヤとポテトのチップス			
7・月		ぎゅうにゅう▲ えび とりにく あおりの(★) かまぼこ(★) とうふ	ごはん あぶら さとう ビーファン	たまねぎ にんじん ホールコーン えのきたけ オクラ ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん えびいりそぼろ たなばたじる			
7日の「たなばた」にちなんで、たなばたじるがつけます。たなばたじるは、ほしがたのかまぼこやオクラがはいります。								
8・火		ぎゅうにゅう▲ とりにく チーズ▲ だいず	かもやまちゃん(ミルクパン)▲★(●) あぶら さとう じゃがいも	なす えだまめ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ いためたまねぎ(●▲★)	ぎゅうにゅう かもやまちゃん(ミルクパン) (○) なすのミートグラタン (○) だいずのにしよくスープ			
9・水		ぎゅうにゅう▲ とりにく とうふ わかめ	おむぎごはん でんぷん あぶら さとう しおだれドレッシング ごま ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん	ぎゅうにゅう おむぎごはん ユーリンチー キャベツのしおだれあえ わかめスープ			
10・木		ぎゅうにゅう▲ えだまめいりがんも★(●▲) ぶたにく みそ	ごはん さとう うどん★ あぶら	にんじん キャベツ にんにく ねぎ	ぎゅうにゅう げんりょうごはん みそやきうどん えだまめいりがんものにつけ (○) (○) (○)			
11・金		ぎゅうにゅう▲ いわしのかんろに★ ひじき とりにく ちくわ かつおぶし	おむぎごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら こんにやく	キャベツ ねぎ しょうが にんじん たけのこ さやいんげん	ぎゅうにゅう おむぎごはん いわしのかんろに キャベツとひじきのあえもの こんにやくのおかかに			
14・月		ぎゅうにゅう▲ とりにく だいず まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら こめこ(▲) バター▲ マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン ホールコーン	ぎゅうにゅう ごはん なつやさいカレー まめサラダ			

令和7年7月学校給食献立予定表

あかのなかま おもにからだをつくる
 きいろのなかま おもにねつやちからのもとになる
 みどりのなかま おもにからだのちょうしをととのえる

※主な材料に含まれるアレルギーについて、卵は●、乳は▲、小麦は★と表記しています。

※アレルギーについては、主な材料名として記載されているものについて表示してあります。調味料等に含まれているものについては各校にお問い合わせ下さい。

※()については食材には含まれていませんが、そのアレルギーを含む製品を同じ製造ラインで製造しており、微量に混入する恐れがあるものです。

日曜日	はいぜんず	おもなざいりょうめい			こんだてめい	料理に含まれるアレルギー		
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		卵	乳	小麦
15・火	ぶどうジュース ツナサラダ セルフツナドッグ ドッグパン にくだんご キャベツのトマトに	まぐろあぶらづけ にくだんご	ロールパン▲★(●) マヨネーズ あぶら さとう	ぶどうジュース きゅうり にんじん にんにく トマトみずに たまねぎ キャベツ	ぶどうジュース ドッグパン(ロールパン) ツナサラダ にくだんごとキャベツのトマトに	(○)	○	○

かめやまっ子給食のおしらせ
 かめやまっ子給食の日は、亀山市でとれた食材をたくさん使った献立になっています。
 印の食材はすべての学校で亀山産の食材になります。

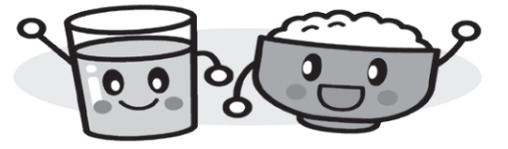
げんえんきゅうしょく
 減塩を意識したメニューです。学校給食では、スパイスの利用や、だしの味を生かすなどして減塩にも工夫しています。

※いろいろな事情により、献立や食材料の一部を変更することがありますのでご了承ください。
 ※牛乳は毎日つきます。 ※ごはんは亀山産のコシヒカリを使用しています。

亀山市教育委員会
亀山市学校給食協会

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。