

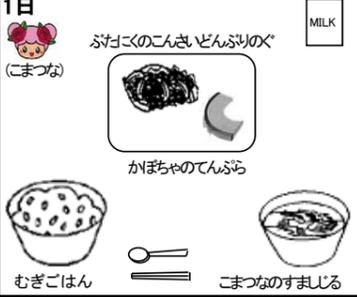
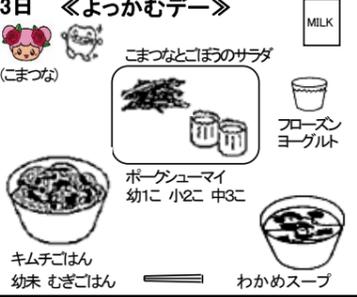
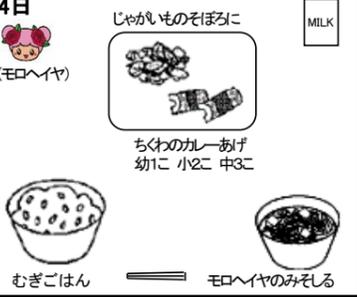
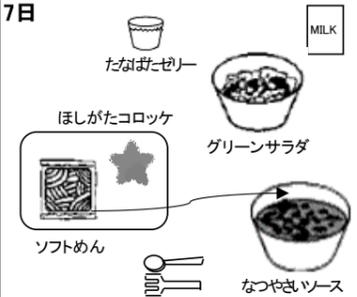
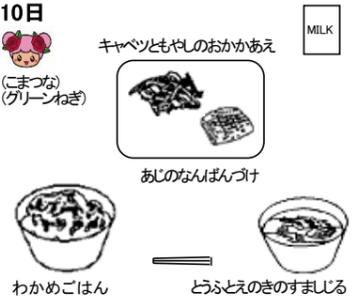
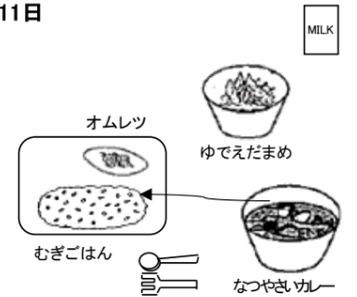
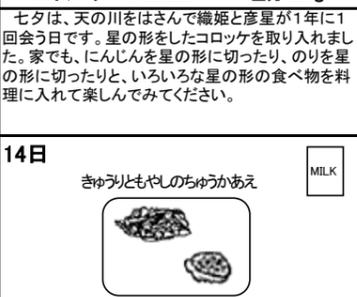
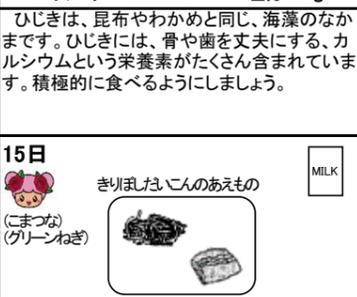
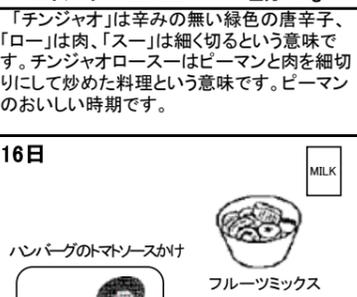
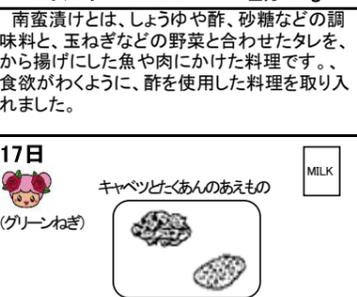
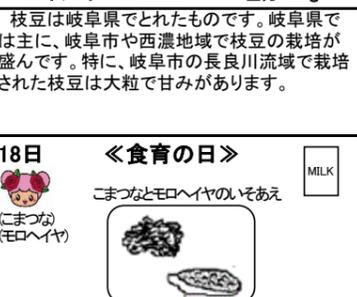
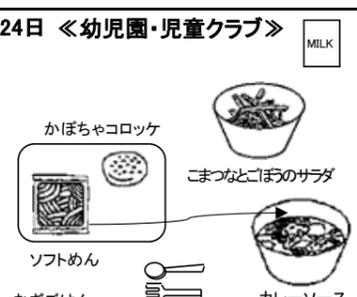
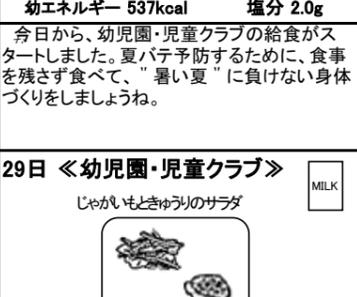
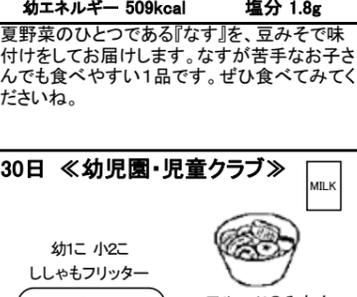
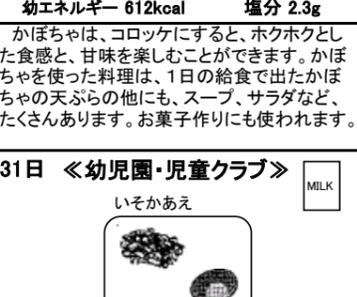


7月 こんだて表



令和7年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金	
熱中症を予防しよう 朝ご飯をしっかり食べましょう。また、コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲むようにしましょう。 	1日 ふたごのこんさいどんぶりの*  エネルギー 612kcal 塩分 2.3g かぼちゃの黄色は、体の中で、ビタミンAになって働くカロテンの色です。目の働きを助けてくれたり、肌の調子をよくしてくれたりします。	2日 いちごジャム  エネルギー 640kcal 塩分 3.3g 豆乳は大豆をすりつぶして、水を入れて煮た汁を、布でこしたものです。見た目は牛乳にしていますが、味は大豆の味がします。ポタージュなどに、牛乳のかわりに使うことができ、あっさりとした味に仕上がります。	3日 <<よっかむデー>>  エネルギー 693kcal 塩分 3.4g キムチは、韓国や北朝鮮の代表的な漬物です。キムチは発酵食品なので、生きたまま腸に届く乳酸菌が多く含まれ、お腹の調子を整えてくれます。今日は辛さ控えめのキムチと豚肉でキムチごはんにしました。	4日 じゃがいものそばろに  エネルギー 683kcal 塩分 2.6g 神戸町で栽培されているモロヘイヤをみそ汁に入れました。モロヘイヤは栄養が豊富な野菜で、育てるには、土からの栄養もたくさん必要になります。土づくりを大切に、農業を使わない工夫をして栽培されています。	
	7日 たのびせー  エネルギー 712kcal 塩分 2.1g 七夕は、天の川をはさんで織姫と彦星が1年に1回会う日です。星の形をしたコロッケを取り入れました。家でも、にんじんを星の形に切ったり、のりを星の形に切ったりと、いろいろな星の形の食べ物を料理に入れて楽しんでみてください。	8日 たしづとひきのゆめめに  エネルギー 608kcal 塩分 2.7g ひじきは、昆布やわかめと同じ、海藻のなかまです。ひじきには、骨や歯を丈夫にする、カルシウムという栄養素がたくさん含まれています。積極的に食べるようにしましょう。	9日 テンジャオロースー  エネルギー 564kcal 塩分 1.7g 「テンジャオ」は辛みの無い緑色の唐辛子、「ロー」は肉、「スー」は細く切るという意味です。テンジャオロースーはピーマンと肉を細く切りにして炒めた料理という意味です。ピーマンの美味しい時期です。	10日 キャベツともやしのおかあえ  エネルギー 593kcal 塩分 3.0g 南蛮漬とは、しょうゆや酢、砂糖などの調味料と、玉ねぎなどの野菜と合わせたタレを、から揚げにした魚や肉にかけた料理です。食欲がわくように、酢を使用した料理を取り入れました。	11日 オムレツ  エネルギー 657kcal 塩分 5.3g 枝豆は岐阜県でとれたものです。岐阜県では主に、岐阜市や西濃地域で枝豆の栽培が盛んです。特に、岐阜市の長良川流域で栽培された枝豆は大粒で甘みがあります。
14日 きゅうりともやしのちゅうかあえ  エネルギー 614kcal 塩分 2.0g 夏バテにならないために食事の工夫をしてみましょう。①レモン汁や酢を利用して、料理の味をさっぱりさせる。②カレー粉などの香辛料やニンニクなどで食べやすくする。しっかり食べて夏バテにならないようにしましょう。	15日 きり混ぜたこんのあえもの  エネルギー 610kcal 塩分 2.4g 体に水分を補給するのは、飲み物ばかりではありません。みそ汁やスープ、ごはんなど食事からも水分を補給することができます。食べ物を上手に利用して水分を補給しましょう。	16日 ハンバーグのトマトソースかけ  エネルギー 606kcal 塩分 3.3g 夏野菜には水分がたっぷり含まれています。また、カリウムなどのミネラルも多いので、汗をたくさんかく季節にはピッタリの食べ物です。体の調子を整えてくれるビタミンや食物繊維も含まれています。	17日 キャベツとごぼうのあえもの  エネルギー 587kcal 塩分 2.2g ホキという魚は、スーパーなどでは売っていない魚ですが、実は、フライやフィッシュバーガー、練り物など、いろいろな食品に使われている身近な魚です。味にくせがなく、とても食べやすい魚です。	18日 <<食育の日>> こまつなとモロヘイヤのいそあえ  エネルギー 604kcal 塩分 2.3g 1日早いですが、19日はお休みのため、18日が食育の日献立です。地域で作られた産物の味に触れ、地域の良さをみつめましょう。今日は神戸町のみそと神戸町の小松菜、モロヘイヤを取り入れました。	
海の日 	21日	22日 <<幼児園・児童クラブ>> いりどり  幼エネルギー 537kcal 塩分 2.0g 今日から、幼児園・児童クラブの給食がスタートしました。夏バテ予防するために、食事を残さず食べて、「暑い夏」に負けない身体づくりをしましょうね。	23日 <<幼児園・児童クラブ>> マーボーなす  幼エネルギー 509kcal 塩分 1.8g 夏野菜のひとつである『なす』を、豆みそで味付けをしてお届けします。なすが苦手なお子さんでも食べやすい一品です。ぜひ食べてみてくださいね。	24日 <<幼児園・児童クラブ>> かぼちゃコロッケ  幼エネルギー 612kcal 塩分 2.3g かぼちゃは、コロッケにすると、ホクホクとした食感と、甘味を楽しむことができます。かぼちゃを使った料理は、1日の給食で出たかぼちゃのつぼらの他にも、スープ、サラダなど、たくさんあります。お菓子作りにも使われます。	25日 <<幼児園・児童クラブ>> がんもどきのいそに  幼エネルギー 584kcal 塩分 2.5g みなさん、暑さに負けていませんか？生活リズムが崩れていると、暑い夏を乗り越えられません。早寝・早起き・朝ごはんのリズムを整うといいですね。
	28日 <<幼児園・児童クラブ>> ゆでとうもろこし  幼エネルギー 489kcal 塩分 1.9g 今日の副菜は、『ゆでとうもろこし』です。とうもろこしにかぶりつく良い機会にしてください。旬の甘味を美味しくいただきます。	29日 <<幼児園・児童クラブ>> じゃがいもときゅうりのサラダ  幼エネルギー 512kcal 塩分 2.1g すまし汁には、何の形をしたかまぼこが入っているかわかりましたか？星の形をしたかまぼこが入っています。料理は、舌で味わうことに加えて、目で見て楽しむことができます。	30日 <<幼児園・児童クラブ>> 幼1 小2 ししもフリッター  幼エネルギー 503kcal 塩分 2.1g 今日は、人気の『やきそば』です。ソースの香りで、食欲がわいてきますね。調理員さんが、力をこめて、たくさんの肉、野菜、麺を混ぜ合わせて調理します。味わってくださいね。	31日 <<幼児園・児童クラブ>> いそかあえ  幼エネルギー 482kcal 塩分 2.2g 冷たい飲み物や食べ物ばかりを好んで食べていると、胃腸の調子が悪くなります。冷たいものの摂りすぎに注意をし、元気に8月を迎えましょう。	

カルシウムをとろう

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。



カルシウムが多く含まれる食品を食べましょう

※児童クラブは、牛乳の提供がありません。
(※なお、児童クラブについて、アレルギー対応はありません。)

※幼児園は一部の献立が変わります。3日:キムチごはん→幼未:まごはん
 ※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で異なりますのでご注意ください。
 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。
 また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。
 ※文科省学校給食摂取基準(小学校・小中学生)
 ・エネルギー量 650Kcal ・タンパク質 摂取エネルギーの13~20% ・脂質 摂取エネルギー量の20~30% ・食塩相当量 2g未満
 ※3~5歳児の保育所における給与栄養摂取基準(日本人の食事摂取基準2020年度版に基づく)(給食+おやつ)
 ・エネルギー量 588Kcal ・タンパク質 摂取エネルギーの13~20% ・脂質 摂取エネルギー量の20~30% ・食塩相当量 1.6g未満
 ※  神戸町産野菜使用の日。()は使用野菜です。(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)