| | 2025年7月 💮 こども園 | | | | 予定献立表 | 竜土産の野采 は表記を変えています。 | 竜王町学校給食センター | |
|----|--|----|---|---|---|--|---|--|
| | | | | - / + × - | | からだのなかでのはたらき | | |
| 日 | 曜日 | | | こんだて | あか | みどり | き | |
| | П | | 主食 | おかず | おもにからだをつくるもとになる | おもにからだのちょうしをととのえる | おもにエネルギーのもとになる | |
| 1 | 火 | 牛乳 | | いたっぷりこんだて* なすとトマトのグラタン チキンサラダ ミネストローネ | 牛乳 グラタン とりささみ ベーコン だいず | きゅうり にんじん キャベツ にんにく たまねぎ パセリ なす トマト トマトピューレ | コッペパン くろざとう /ンエッグマヨネーズ オリーブあぶ ら じゃがいち こめこマカロニ | |
| 2 | 水 | 牛乳 | ごはん | さばのごまだれやき ピーマンのじゃこいため きりぼしだいこんのみそしる | 牛乳 さば しらすぼし とうふ わかめ みそ | ピーマン もやし にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ | こめ さとう ごま ごまあぶら | |
| 3 | 木 | 牛乳 | ごはん | にくだんごのあまずがらめ なすのみそいため ちゅうかスープ | 牛乳 にくだんご ぶたひきにく みそ ぶたにく | なす にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ | こめ あぶら さとう でんぷん | |
| 4 | 金 | 牛乳 | *げんえんこんだ ごはん | 「て* ぶたにくのスパイスソテー ポテトのチリソースふうみ レタススープ | 牛乳 ぶたにく ベーコン | キャベツ ピーマン あかピーマン にんにく ねぎ にんじん レタス たまねぎ | こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう | |
| 7 | 月 | 牛乳 | *たなばたこんだ *カルシウムたっ ごはん | | 牛乳 ハンバーグ いとかまぼこ わかめ うおそうめん とうふ | きゅうり にんじん しめじ したまねぎ オクラ | こめ さとう でんぷん ごま たなばたゼリー | |
| 8 | 火 | 牛乳 | ソフトめん (わふうごもくソフトめん) | わふうごもくじる きすのてんぷら しめじとこまつなのあえもの | 牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ きすのてんぷら | はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな もやし しめじ | ソフトめん あぶら さとう ごま ごまあぶら | |
| 9 | 9 x +···+···+···+···+···+···+···・···· ごぜんちゅうほいく +···・・ | | | | | | • | |
| 10 | 木 | 牛乳 | *てつぶんたっぷ ごはん | いこんだて* いわしのかばやき あかこんいりきんぴらごぼう とうがんのすましじる | 牛乳 いわし ぶたにく とうふ | にんじん ごぼう あかこんにゃく さやいんげん とうがん えのきたけ ねぎ | こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら | |
| 11 | 金 | 牛乳 | ごはん | とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ オニオンスープ | 牛乳 とりにく わかめ | しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん | こめ でんぷん あぶら わふうドレッシング じゃがいち | |
| 14 | 月 | 牛乳 | ごはん | はるまき もやしのちゅうかあえ マーボーなす | 牛乳 はるまき ぶたひきにく だいずミンチ とうふ みそ | もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ なす ピーマン しょうが にんにく | こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん | |
| 15 | 火 | 牛乳 | *おたんじょうこ しょくパン★ | んだて* プロヴァンスふうチキン コールスローサラダ フルーツポンチ メーブルジャム | 牛乳 とりにく | にんにく たまねぎ トマト パジル にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パインアップル もも | しょくパン オリーブあぶら さとう ドレッシング カクテルゼリー メープルジャム | |
| 16 | 水 | 牛乳 | | あげこめこぎょうざ ごぼうサラダ はるさめスープ かつおふりかけ | 牛乳 こめこぎょうざ とりささみ やきぶた かつおふりかけ | たけのこ チンゲンサイ | こめ あぶら /ンエッグマヨネーズ ごま はるさめ | |
| 17 | 木 | 牛乳 | *ふるさときゅう ごはん (りゅうおうさん なつやさいカレーライス) | なつやさいカレールウ ほうれんそうオムレツ★ | 牛乳 とりにく ほうれんそうオムレツ いとかまぼこ かいそうミックス | にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ほうれん草 ピーマン えだまめ きゅうり キャベツ | こめ カレールウ ドレッシング | |

| 17 | 木 | T | Class | はつれんしょう | はつれんしょう | なつやさいカレーライス | かいそうサラダ *材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。

* * 十分をはいる。 * * 十分を含むない。 * * 十分を含むない。 * ★ 中の付いている献立は、 アレルギー対応食の提供があります。 * * スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

- *加工品は、使用されている主要な食材をもとに食品グループに分けています。

טאל פית ושל אגל ちゅう

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。 充実した夏休みを過ごし、新学期を けんき Gb LeXetubo とX き 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。



◆夜ふかししたりせず、 ・ でころ 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。

















給食センターでは、インスタグラムで毎日の給食献立などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。





たなには、「そうめん」を食べてがなされ、無熱は更を聞う たりには、「そうめん」を食べてがなされ、無熱は更を聞う 、無潤があります。これは、中国の伝説と食べ物に出来するもので、 いてい もとはそうめんではなく、「楽師」というお菓子が食べられていま した。楽師は、小麦粉や米粉に木を加えて練り、縄のような形に ねじったもので、そうめんの原型とされています。



☆ おやつのとり方に気をつける ………

◆おやつを食べるときは時間を き 決めて、お皿に取り分けましょう。





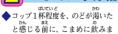


4」「カルシウム」を意識してとる

◆ 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。

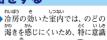


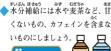




しょう。









小学校 予定献立表

| _ | | | | | は衣配で変えています。 | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|--|--|--|--|--|
| 1 | 092 | | | こんだて | からだのなかでのはたらき | | | | | |
| 3 | 惟日 | | | | あか | みどり | ₹ | | | |
| | _ [| | 主食 | おかず | おもにからだをつくるもとになる | おもにからだのちょうしをととのえる | おもにエネルギーのもとになる | | | |
| | 火 | 牛 | こくとうパン★ | なすとトマトのグラタン チキンサラダ ミネストローネ | ベーコン だいす | きゅうり にんじん キャベツ にんにく たまねぎ パセリ なす トマト トマトピューレ | コッペパン くろざとう /ンエッグマヨネーズ オリーブあぶ ら じゃがいも こめこマカロニ キャミ | | | |
|) | 水 | 牛乳 | | さばのごまだれやき ピーマンのじゃこいため きりぼしだいこんのみそしる | 牛乳 さば しらすぼし とうふ わかめ みそ | ピーマン もやし にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ | こめ さとう ごま ごまあぶら | | | |
| 3 : | 木 | 牛乳 | | にくだんごのあまずがらめ なすのみそいため ちゅうかスープ | 牛乳 にくだんご ぶたひきにく みそ ぶたにく | なす にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ | こめ あぶら さとう でんぷん | | | |
| 1 : | 金 | | ごはん | | 牛乳 ぶたにく ベーコン | キャベツ ピーマン あかピーマン にんにく ねぎ にんじん レタス たまねぎ | こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう | | | |
| , | 月 | | *カルシウムたっ ごはん | ぷりこんだて* | 牛乳 ハンバーグ いとかまぼこ わかめ うおそうめん とうふ | きゅうり にんじん しかじ したまねぎ オクラ | こめ さとう でんぷん ごま たなばたゼリー | | | |
| 3 : | 火 | 牛乳 | | わふうごもくじる きすのてんぷら しめじとこまつなのあえもの | 牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ きすのてんぷら | はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな もやし しめじ | ソフトめん あぶら さとう ごま ごまあぶら | | | |
|) : | 水 | 牛乳 | (キムチごはん) | キムチごはんのぐ さやいんげんのナムル ぐいりワンタンスープ りんごヨーグルト | 牛乳 ぶたにく ヨーグルト | にんにく もやし にんじん にら ねぎ はくさいキムチ さやいんげん たまねぎ はくさい りんご | こめ ワンタン あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング | | | |
| 0 : | 木 | | ごはん | | 牛乳 いわし ぶたにく とうふ | にんじん ごぼう あかこんにゃく さやいんげん とうがん えのきたけ ねぎ | こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら | | | |
| 1 : | 金 | 牛乳 | -*1+ L | とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ オニオンスープ | 牛乳 とりにく わかめ | しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん | こめ でんぷん あぶら わふうドレッシング じゃがいも | | | |
| 4 | 月 | 牛乳 | _*i+ 6 . | はるまき もやしのちゅうかあえ マーボーなす | 牛乳 はるまき ぶたひきにく だいずミンチ とうふ みそ | もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ なす ピーマン しょうが にんにく | こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん | | | |
| 5 | 火 | 牛 | しょくパン★ | プロヴァンスふうチキン コールスローサラダ フルーツポンチ メープルジャム | 牛乳 とりにく | にんにく たまねぎ トマト パジル にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パインアップル もも | しょくパン オリーブあぶら さとう ドレッシング カクテルゼリー メープルジャム | | | |
| 6 | 水 | 牛乳 | ごはん | あげこめこぎょうざ ごぼうサラダ はるさめスープ かつおふりかけ | 牛乳 こめこぎょうざ とりささみ やきぶた かつおふりかけ | ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ チンゲンサイ | こめ あぶら <i>り</i> ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙ | | | |
| 7 | 木 | 牛 乳 | ごはん いゅうおうさん | なつやさいカレールウ ほうれんそうオムレツ★ | 牛乳 とりにく ほうれんそうオムレツ いとかまぼこ かいそうミックス | にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ほうれん草 ピーマン えだまめ きゅうり キャベツ | こめ カレールウ ドレッシング | | | |
| | 2 2 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 | 以 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 | 1 - </td <td>日</td> <td>主食</td> <td> 1</td> <td>###</td> | 日 | 主食 | 1 | ### | | | |

- *材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- *行事等による給食の中止は、学校からのおたより等で確認してください。 *★印の付いている献立は、アレルギー対応食の提供があります。 *スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

- *加工品は、使用されている主要な食材をもとに食品グループに分けています。

給食センターでは、インスタグラムで毎日の給食献立などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。





☆「そうめん≫に込める願し

おやつのとり方に気をつける・・・・・

置休み中の食生活

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。 充実した夏休みを過ごし、新学期を げんき th しょくせいかっとく き 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。



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



◆朝ごはんを食べると、**VVP**のう はたら かっぱつ 脳の働きが活発に **Vo** なり、宿題や勉強 に集中しやすく なります。



^{えいょう} ◆栄養のバランスも意識し てみましょう



が、 まれ と感じる前に、こまめに飲みま



はいていど かり れいぼう き しつない すいがん ほきゅう みず むぎちゃ あま ◆ コップ 1 杯程度を、のどが渇いた ◆ 冷房の効いた室内では、のどの ◆ 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







ねじったもので、そうめんの原型とされています。

たなは、「そうめん」を食べて形なを払い、無病過度を願うしていました。 一位のは、「そうめん」を食べて形なを払い、無病過度を願うしていまいました。 「大きない」をいるが、「大きない」というお菓子が食べられていました。 条件は、「大きない」というお菓子が食べられていました。 条件は、「大きない」というお菓子が食べられていました。 条件は、「大き粉や木件に、「全棚」を切れていました。 条件は、「大き粉や木件に、「全棚」を使用する形に



そうめんは具だくさんにすると、 ^{丸いよう} 栄養のバランスが良くなります!

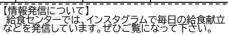
4」「カルシウム」を意識してとる





| | 1 | | | ±h 1 | 体内での働き | | | | | |
|----|---|----|-----------------------------------|--|----------------------------------|--------------------|---|--|---|--|
| 日 | 曜 | | | 献立 | おもに体をつくるもとになる おもに体(| | D調子を整える | おもにエネルギーのもとになる | | |
| | 白 | | 主食 | おかず | 1群 魚・肉・卵・豆 | 2群 乳・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他野菜・果物 | 5群 米・パン・麺・いも | 6群 油脂 |
| 1 | 火 | 牛乳 | *食物繊維たった 黒糖パン★ | ぶり献立* なすとトマトのグラタン チキンサラダ ミネストローネ | 鶏ささみ ベーコン 大豆 | 牛乳 | にんじん パセリ トマトピューレ トマト | きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ なす | コッペパン 黒砂糖 じゃがいち 米粉マカロニ 砂糖 グラタン | ノンエッグ [・] マヨネース [*] オリーブ油 |
| 2 | 水 | 牛乳 | ごはん | さばのごまだれ焼き ピーマンのじゃこ炒め 切干大根のみそ汁 | さば 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ しらす干し | ピーマン にんじん ねぎ | もやし 切干し大根 玉ねぎ | 米 砂糖 | ごま ごま油 |
| 3 | 木 | 牛乳 | ごはん | 肉団子の甘酢がらめ なすのみそ炒め 中華スープ | 肉団子 豚ひき肉 みそ 豚肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | なす 玉ねぎ たけのこ | 米 砂糖 でんぷん | 油 |
| 4 | 金 | 牛乳 | * 減塩献立* ごはん | 豚肉のスパイスソテー ポテトのチリソース風味 レタススープ | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | ピーマン 赤ピーマン ねぎ にんじん | キャベツ にんにく 玉ねぎ レタス | 米 じゃがいも でんぷん 砂糖 | 油 |
| 7 | 月 | 牛乳 | *七夕献立* *カルシウムた: ごはん | つぶり献立* 星型照り焼きハンバーグ きゅうりとわかめの酢の物 魚そうめん汁 七タゼリー | ハンバーグ 糸かまぼこ 豆腐 魚そうめん | 牛乳わかめ | にんじん オクラ | きゅうり しめじ 玉ねぎ | 米 砂糖 でんぷん 七タゼリー | ごま |
| 8 | 火 | 牛乳 | ソフト麺 ^(和風五目ソフトめん) | 和風五目汁 きすの天ぷら しめじと小松菜の和えもの | 鶏肉 油揚げ かまぼこ きすの天ぷら | 牛乳 | にんじん ねぎ こまつな | 白菜 玉ねぎ 干ししいたけ もやし しめじ | ソフト麺 砂糖 | 油 ごま ごま油 |
| 9 | 水 | 牛乳 | ごはん (キムチごはん) | キムチごはんの具 さやいんげんのナムル 具入りワンタンスープ りんごヨーグルト | 豚肉 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん にら さやいんげん ねぎ | にんにく もやし 白菜キムチ 玉ねぎ 白菜 りんご | 米 ワンタン 砂糖 | 油 ごま油 ドレッシング |
| 10 | 木 | 牛乳 | *鉄分たっぷり ごはん | | いわし 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん さやいんげん ねぎ | ごぼう 赤こんにゃく えのきたけ 冬瓜 | 米 でんぷん 砂糖 | 油 ごま ごま油 |
| 11 | 金 | 牛乳 | ごはん | 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ オニオンスープ | 鶏肉 | 牛乳 わかめ | ブロッコリー にんじん | しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ | 米 でんぷん じゃがいも | 油和風ドレッシング |
| 14 | 月 | 牛乳 | ごはん | 春巻き もやしの中華和え マーボーなす | 春巻き 豚ひき肉 大豆ミンチ 豆腐 みそ | 牛乳 | こまつな にんじん ピーマン | もやし 玉ねぎ たけのこ なす しょうが にんにく | 米 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 |
| 15 | 火 | 牛乳 | *お誕生献立* 食パン★ | プロヴァンス風チキン ついて コールスローサラダ フルーツポンチ メープルジャム | とり肉 | 牛乳 | トマト バジル にんじん | にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし みかん もも パインアップル | 食パン 砂糖 カクテルゼリー メープルジャム | オリーブ油 ドレッシング |
| 16 | 水 | 牛乳 | ごはん | 揚げ米粉ぎょうざ ごぼうサラダ 春雨スープ かつおふりかけ | 米粉ぎょうざ 鶏ささみ 焼き豚 かつおふりかけ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | ごぼう きゅうり 玉ねぎ たけのこ | 米 春雨 | 油 ノンエッグマヨネーズ ごま |
| 17 | 木 | 牛乳 | *ふるさと給食: ごはん (竜王産夏野菜カレーライス) | * 夏野菜カレールウ ほうれん草オムレツ★ 海藻サラダ | 鶏肉 オムレツ 糸かまぼこ | 牛乳 海藻ミックス | にんじん かぼちゃ ピーマン 枝豆 ほうれん草 | にんにく 玉ねぎ なす きゅうり キャベツ | 米 | カレールウ ドレッシング |

海藻サラダ







45つのポイン

まもなく、待ちに待った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。



ねじったもので、そうめんの原型とされています。 おやつのとり方に気をつける

◆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。



┊「そうめん❤️に込める願い

した。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形に そうめんは具だくさんにすると、

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う 風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、

もとはそうめんではなく、「索餅」 というお菓子が食べられていま

◆ おやつは食事の一つと考え、不足 しがちな栄養素を補う

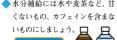
栄養のバランスが良くなります!

◆朝ごはんを食べると、 ◆夜ふかししたりせず、 ◆栄養のバランスも意識し 早寝・早起きを心がけ、 てみましょう 朝ごはんを毎日欠かさ なり、宿題や勉強 ず食べましょう。 に集中しやすく

なります。

◆コップ1杯程度を、のどが渇いた ◆ 冷房の効いた室内では、のどの ◆ 水分補給には水や麦茶など、甘 と感じる前に、こまめに飲みま 渇きを感じにくいため、特に意識







召」「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。







