

## 令和8年7月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立作見小学校

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品									小学校栄養価
		血や体をつくるもとになる食品			からだの調子をとのえる食品				熱や力のもとになる食品		
		【赤色】			【緑色】				【黄色】		
		たんぱく質	無機質		カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質		
1群	2群		3群	4群		5群	6群				
1 (水)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ もやしのごま炒め 豚肉じゃが	ぶたにく ベーコン	牛乳	こまつな	たまねぎ	もやし		こめ さとう	あぶら	640	
2 (木)	牛乳 わかめごはん あじの塩こうじマリネ 夏野菜のごま汁	あじ ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ ねぎ にんじん	とうがん キャベツ		こめ むぎ こめこ でんぶん さとう	あぶら オリーブオイル ごま	653 28.3 445	
3 (金)	牛乳 タコライス 青菜とコーンのスープ	ぶたにく ぎゅうにく つぶしょうたいず ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん トマト	にんにく とうもろこし こまつな	しょうが キャベツ	たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	663 26.1 303	
6 (月)	牛乳 白飯 肉団子の甘酢あん 粉ふきいも トマトとレタスと卵のスープ	にくだんご たまご とりにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ	レタス		こめ さとう でんぶん じゃがいも	バター	609 25.4 355	
7 (火)	牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 天の川汁 セタゼリー	ぶたにく たまご とりにく	牛乳	にんじん	ほししいたけ たまねぎ	かんびょう ねぎ	えだまめ	こめ さとう コロッケ うどん ほしがたふ たなばたゼリー	あぶら	669 25.4 339	
8 (水)	牛乳 白飯 春巻き チャプチェ 中華スープ	はるまき ぎゅうにく ぶたにく とうふ	牛乳	ピーマン にんじん ちんげんさい	しょうが たまねぎ	にんにく キャベツ	たけのこ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	648 22.0 297	
9 (木)	牛乳 白飯 さばの色付け 茎わかめの炒め物 みそ汁	さば ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが	ねぎ		こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	678 25.7 417	
10 (金)	牛乳 白飯 回鍋肉 トマト 肉入りワンタンスープ フローズンヨーグルト	ぶたにく ベーコン にくいりわんたん	牛乳 フローズンヨーグルト	ピーマン トマト こまつな	にんにく もやし にんじん	しょうが しめじ ねぎ	キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	635 26.7 400	
13 (月)	牛乳 味平かぼちゃの夏野菜カレー コールスローサラダ	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく きゅうり とうもろこし	なす	こめ むぎ あぶら	カレールー ノンエッグマヨネーズ	691 20.8 356	
14 (火)	牛乳 ミルクロール オムレツ ツナチーズサラダ ポークピーンズ	オムレツ まぐるあぶらづけ ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ にんにく	きゅうり たまねぎ	たまねぎ	ミルクロール じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら ハヤシルウ	603 28.4 508		
15 (水)	牛乳 スタミナ丼 わかめスープ すいか	ぶたにく とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが キャベツ ねぎ	にんにく もやし すいか	たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	634 25.9 289	

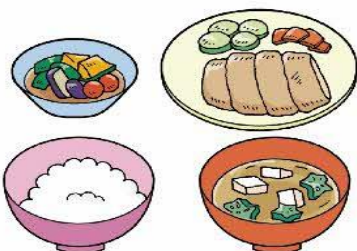
【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています  
今月の平均食塩相当量 2.1g



### 夏ばて 注意!

## バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



## 冷たいものの食べすぎに 気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。