

7月の献立

7月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和7年(2025年)7月

※都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。 	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ごはん(少なめ) 牛乳 焼きビーフン 揚げぎょうざ ピリ辛きゅうり	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁	梅ちりごはん 牛乳 野菜のスープ煮 ツナサラダ	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 小松菜とコーンの和え物
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 星のチーズサラダ 七塔そうめん汁 星の三色ゼリー	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チョレギサラダ 七塔献立☆	ごはん 牛乳 柳川風煮 野菜とちくわの和え物	ごはん 牛乳 チキンビーンズ アーモンドサラダ	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 麩のみそ汁
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 牛乳 がんと野菜のそぼろ煮 キャベツの和え物 手作りふりかけ	ごはん 牛乳 ポークソテー ブロッコリーのサラダ エービーシー ABCマカロニの スープ	ごもくあなご飯(しょうゆ飯・具) 牛乳 青じそ和え 貝柱と豆腐のすまし汁 【食育の日】	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め からし和えビーフン (小中)ミニトマト	なつやさい 夏野菜のカレーライス 牛乳 豆と海藻のサラダ 【1学期終業式】

暑い夏を乗りきろう!

暑い日が続くと、熱中症や、体がだるくなったり食欲が無くなったりする夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも水分や食事をしっかりととり、元気に過ごしましょう。特に気をつけてほしいことを紹介します。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆ 食事は、1日の活動のエネルギー源

です。早寝・早起きを心がけ、

朝ごはんを毎日欠かさず

食べて1日を元気に

スタートしましょう。



◆ 主食・主菜・副菜をそろえると栄養の

バランスがとりやすくなります。

1品食べている人は2品、2品食べている人は3品というようにだんだんとレベルアップできると

よいですね。



2 こまめに水分補給をする

◆ コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

冷たい物の飲み過ぎは、

胃や腸の働きを悪く

してしまうため注意が

必要です。



◆ 甘いジュースなどの飲み物には、たくさんの糖分が含まれ、飲み過ぎると満腹感で食欲がなくなってしまうことがあります。

水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを

含まないものが

おすすめです。



☆平均栄養量☆

(小学校4年生の食事量に相当)

- エネルギー 603kcal
- たんぱく質 25.3g
- 脂質 17.8g
- カルシウム 347mg
- 食物繊維 5.1g
- 食塩相当量 2.0g

給食センターの様子を紹介します!

給食センターでは、よくお店で売っている豆腐よりも大きく、硬い豆腐を調理員さんの手作業で切っています。

写真の日には、豆腐汁に使う165丁の豆腐を2時間かけて一人で切ってくださいました。

7月8日火曜日のマーボー豆腐には、525丁の豆腐を使います。



あなご飯

【7月の郷土料理】

もともと宮島では、あなごがたくさんとれていたため、あなごどんぶりとして地元の人に親しまれていました。

あなご飯は、明治時代に宮島口駅の近くで、味付けをしたご飯にあなごをびっしりさせたお弁当を売ったことがはじまりです。

給食では、あなごのほかに卵やごぼう、にんじんなどを使って作った五目あなご飯として登場します。



【旬の食材】

きゅうりは、1年中食べることができ、夏が旬の野菜です。水分がとても多いため、今の暑い時期の水分補給にもぴったりです。

きゅうりをよくみてみると表面には小さなトゲが生えています。

給食では、きゅうりを使ってさっぱりとしたサラダやピリ辛な和え物などいろいろな料理を届けますよ。

