



がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう



令和 7年 7月
新潟市立上所小学校

7月のめあて

「**衛生に気をつけて食事をしよう**」

週末に家庭で行ってもらう洗濯・アイロンがけは、洗浄・熱消毒になっています。





マスクは、給食の準備中、全員(当番以外)が着用します。忘れないようにしてください。

あとかたづけ 後片付けも衛生に気をつけましょう。



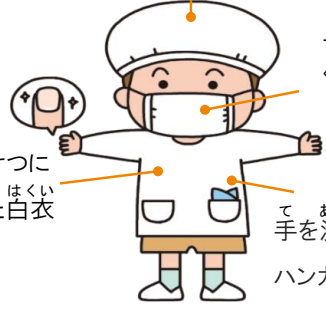
かみの毛は帽子に入れる

きれいに洗った手

マスクは鼻と口をおおう

せいけつに洗った白衣

手を洗ったらハンカチでふく



◎ 給食当番は、クラス全員の給食を準備する大切な仕事です。身支度を整えてから、準備を始めましょう。

日 (曜)	おもなほたらき		からだをうごかすちから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
	こんだて	グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1日 (火)	うめごはん		こめ さとう でんぶん				あかしそ	うめ	エネルギー 603 kcal
	わかめのみそしる				とうふ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ ねぎ	たんぱく質 21.3 g
	なすとかぼちゃの そぼろあんかけ		さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	脂質 18.1 g
	ブルーベリーゼリー		さとう みずあめ でんぶん					ブルーベリー	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
2日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 541 kcal
	なつやさいのたまごとじ		こんにゃく さとう		ぎゅうにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質 22.3 g
	ひじきのつくだに		さとう		ツナ (さかな)	ひじき			脂質 17.7 g
	しおもみ							キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
3日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 644 kcal
	チンゲンさいのスープ				ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	たんぱく質 28.8 g
	とりにくとだいすの アーモンドがらめ		でんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいす とりにく			しょうが	脂質 24.8 g
	きゅうりのあまから							きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
4日 (金)	ハヤシライス	2年生なし	じゃがいも こめこ (ルウ) さとう (ルウ) でんぶん (ルウ)	あぶら 豚脂 (ルウ)	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	エネルギー 617 kcal
	(ごはん)		こめ						たんぱく質 21.0 g
	あまなつサラダ		さとう	あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	脂質 17.5 g
	むしとうもろこし							とうもろこし	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
7日 (月)	わかめごはん	4年生なし	こめ みずあめ			わかめ			エネルギー 610 kcal
	たなばたじる		そうめん (こむぎ) ふ (こむぎ)		ぶたにく		にんじん	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 23.3 g
	こめこのほしがた メンチカツ		でんぶん こめこ げんまいこ とうもろこしこ	あぶら	とりにく とうふ				脂質 24.3 g
	アーモンドあえ		さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
8日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 660 kcal
	じゃがいものみそしる		じゃがいも		なまあげ みそ			たまねぎ えのきたけ	たんぱく質 26.2 g
	ししゃもフライ		パンこ (こむぎ) こむぎこ コーンスターチ さとう こむぎたんぱく (こむぎ)	あぶら		ししゃも			脂質 25.3 g
	きりぼしナポリタン		さとう	あぶら	レバーいりウイン ナー		にんじん あおピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ ぶなしめじ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 622 kcal
	マーボーどんのぐ		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ はっちょうみそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質 27.3 g
	もやしのナムル		さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	もやし ホールコーン	脂質 20.2 g
	アップルシャーベット		さとう					りんご	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			

日 (曜)	おもなはたらき		からだをうごかすちから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
	こんだて	グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
10 日 (木)	えだまめごはん		こめ					えだまめ	エネルギー 615 kcal
	なつやさいのとんじる		じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	たんぱく質 26.4 g
	さけチーズフライ		パンこ (こむぎ) こむぎこ でんぶん	あぶら	さけ	チーズ			脂質 24.3 g
	きりこんぶのにつけ		こんにゃく さとう	あぶら	あぶらあげ	こんぶ	にんじん		食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
11 日 (金)	こめこきなこあげパン		こめこ さとう こむぎたんぱく (こ むぎ)	ショートニング あぶら	きなこ	だっしふんにゅ う			エネルギー 596 kcal
	キャベツのスープ		じゃがいも		ショルダーベーコン			キャベツ たまねぎ ホールコーン	たんぱく質 27.9 g
	チリコンカン			あぶら	ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ にんにく	脂質 24.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g
14 日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー 627 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる				たまご なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ	たんぱく質 26.7 g
	さばのみそに		さとう みずあめ でんぶん		さば みそ			しょうが にんにく	脂質 25.8 g
	かおりあえ		さとう でんぶん				にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
15 日 (火)	ごはん	5 年 生 な し	こめ						エネルギー 643 kcal
	なつやさいのカレー		じゃがいも こめこ (ルウ) さとう (ルウ) でんぶん (ルウ)	あぶら	レバー入りウイン ナー ぶたにく		にんじん トマト かぼちゃ (ルウ)	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	たんぱく質 20.7 g
	ひじきサラダ			あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 19.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
16 日 (水)	ごはん	5 年 生 な し	こめ						エネルギー 595 kcal
	ちゅうかどんのぐ		でんぶん	あぶら ごまあぶら	ほたて ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ きくらげ	たんぱく質 27.2 g
	ごますあえ		さとう	ごま			こまつな にんじん	もやし	脂質 17.0 g
	すいか							すいか 	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
17 日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 608 kcal
	にくじゃが		じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 23.8 g
	てっかみそ		さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.8 g
	あますあえ		さとう			わかめ		みかん きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
18 日 (金)	おおむぎめん		きょうりきこむぎこ (こむぎ) おおむぎこ						エネルギー 617 kcal
	わふうじる				とりにく あぶらあげ		きょうな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 22.3 g
	やさいのかきあげ		こむぎこ	あぶら	だいずたんぱく		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	脂質 24.5 g
	ふうみづけ						キャベツ しょうが	きゅうり	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
22 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 575 kcal
	キャベツのみそしる				なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ もやし	たんぱく質 22.9 g
	いわしのカリカリフライ		みずあめ さとう じゃがいも でんぶん こめこ げんまいこ	あぶら		いわし		しょうが	脂質 18.1 g
	だいずのいそに		さとう	あぶら	あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 1.5 g
	のむヨーグルト (マスカットあじ)		みずあめ さとう			だっしふんにゅ う		マスカット	
23 日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 559 kcal
	チンジャオロースどんのぐ		さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	たんぱく質 24.7 g
	たまごとレタスのスープ		でんぶん	ごまあぶら	とうふ たまご		にんじん	ホールコーン ねぎ きくらげ レタス	脂質 17.9 g
	セレクトデザート カップシャーベット(りんご味)		さとう みずあめ					りんご レモン	食塩相当量 2.1 g
	セレクトデザート カップシャーベット(オレンジ味)		さとう					オレンジ	※セレクトデザートの栄養 は、上記の数値に含まれて いません。
	セレクトデザート カップシャーベット(メロン味)		さとう					メロン	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			