



むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

だんだんと暑い日が増えてきました。暑くなると食欲が低下し、体力も落ちやすくなります。夏バテに負けず、元気に夏を乗り切るために、毎日の食事を大切にしましょう。また、熱中症にもなりやすい時期なので、こまめな水分補給も忘れずに行いましょう！

夏バテを予防する栄養素をとろう！

暑くなってくると、冷たいめん類やあっさりした料理を食べることが増えると思います。食欲が低下しやすいこの時期に、しっかりと栄養をとることが夏バテを予防するために重要です。夏バテを予防する栄養素をいくつか紹介します。

たんぱく質

筋肉の疲労回復や、持久力を高めます。不足すると疲れやすくなります。



〈おすすめ食材〉

肉・魚・卵・豆腐・乳製品など

ビタミンB1・B2

お米やパンなどの炭水化物をエネルギーに代える働きをしてくれます。

〈おすすめ食材〉

豚肉・うなぎ・枝豆・卵など



カリウム

夏バテの「だるさ」は、汗でカリウムが失われていることも原因です。果物や生野菜は、カリウムも水分もとれておすすめです！



〈おすすめ食材〉

すいか・バナナ・きゅうり・トマトなど

クエン酸

酸味成分のクエン酸は、食欲増進と疲労回復の効果があります。酸っぱさで唾液が分泌されて、胃液も出るので、胃の働きが活発になります！

〈おすすめ食材〉

梅干し・レモン・酢など



7月の行事食

7月7日は七夕です。七夕は江戸時代に五節句の一つに定められ、今でも親しまれている年中行事のひとつです。

七夕には1年間の無病息災を願ってそうめんを食べる風習があります。これは、昔の中国で7月7日に熱病で亡くなった子どもが、霊鬼神となって熱病を流行らせ、生前にその子の好物だった「素餅（さくべい）」をお供えしたところ、熱病がおさまったという伝説から。小麦粉でつくられたお菓子「素餅」が時代とともに形を変え、日本に伝わると、同じ小麦粉でつくられた「そうめん」が食べられるようになりました。



* 7月のむかわ町給食メニュー *



7月7日 七夕献立

この日の給食は、七夕の行事食であるそうめんを使った、彩りがきれいな「七夕汁」、マスカットゼリーと星型のゼリーとフルーツを和えて天の川に見立てたデザート「天の川ミックスゼリー」です。お楽しみに！

7月18日 むかわ食育の日給食



今年のむかわ食育の日にも、ほづメロンが登場します！オレンジ色の果肉が甘くてやわらかく、ジューシーでとてもおいしいメロンです。主菜の「鶏肉となすのたたき」は、むかわ町産の旬のなすときゅうりをたっぷりと使用し、ゆずの風味で味つけした、さっぱりと食べられる料理です。

今月も、むかわ町産の旬の食材をたっぷりと使用しています！おいしい夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

2025年（令和 7年）

7月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター・穂別学校給食センター

月	火	水	木	金
【7月平均栄養価】 エネルギー たんぱく質 小低 536kcal 22.9g 小中 620kcal 25.3g 小高 678kcal 27.5g 生徒 781kcal 31.1g 【エネルギー表示の見方】 脂質 食塩相当量 22.0g 2.0g 小低 1・2年 23.5g 2.2g 小中 3・4年 24.9g 2.4g 小高 5・6年 28.1g 2.8g 生徒 中学生	1 小低490Kcal・小中549Kcal・小高609Kcal・中744Kcal ・バターロール ・ポトフ ・白身魚フライ ・ツナと小松菜のソテー 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン 人参・じゃがいも・大根・キャベツ・玉ねぎ・ウィンナー（豚肉・鶏肉）・ベーコン（豚肉）・ハセリ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ・白ワイン ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・炭酸Ca・ヒロリン酸鉄・大豆・なたね油 小松菜・人参・ツナ・コショウ・ごま・食塩・なたね油	2 小低533Kcal・小中628Kcal・小高723Kcal・中781Kcal ・ごはん ・揚げのみそ汁 ・鶏肉と大豆のソテー ・きゅうりとわかめの酢の物 米・麦 えのき茸・大根・豆腐・油揚げ（大豆）・玉ねぎ・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布 鶏肉・醤油・酒・生麦・でん粉・なたね油・じゃがいも・大豆・ピーマン・玉ねぎ・三温糖・みりん きゅうり・わかめ・酢・食塩・三温糖	3 小低594Kcal・小中648Kcal・小高702Kcal・中793Kcal ・めん ・ジャージャーめん ・ごまみそサラダ 小麦粉・食塩・かん水・なたね油 豚肉・大豆・人参・たけのこ・しいたけ・長ねぎ・生麦・にんにく・三温糖・醤油・鶏ガラスープ（鶏肉）・酒・豆板蔵（大豆）・テンメンジャン（大豆）・でん粉・ごま油（ごま・大豆） ツナ・きゅうり・もやし・ごま・三温糖・みりん・酢・醤油・みそ・ごま油（ごま・大豆）	4 小低509Kcal・小中601Kcal・小高694Kcal・中758Kcal ・ごはん ・えのきのみそ汁 ・豚肉のねぎ塩炒め ・じゃがいもといんげんのごま和え 米・麦 大根・長ねぎ・豆腐・えのき茸・みそ・煮干し（いわし）・昆布 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・長ねぎ・なたね油・にんにく・食塩・レモン果汁・コショウ・ごま油（ごま・大豆） じゃがいも・人参・いんげん・ごま・醤油・三温糖
7 小低509Kcal・小中601Kcal・小高794Kcal・中758Kcal ・ごはん ・七夕汁 ・カレー肉じゃが ・天の川ミックスゼリー 七夕給食	8 小低546Kcal・小中638Kcal・小高707Kcal・中821Kcal ・スライスパン ・コーンスープ ・揚げとチキンのカボナータ ・豆のサラダ ・みかんジャム 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン 玉ねぎ・人参・コーン・なたね油・脱脂粉乳・コーンクリーム（コーン・小麦粉・クレーメンツパウダー・砂糖・でん粉・大豆・油・チーズ・乳・牛肉）・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝パウダー・酵母エキス・野菜）・牛乳・豆乳・コショウ・食塩 鶏肉・塩こうじ・小麦粉・スッキニー・ピーマン・パプリカ・なす・トマト缶・油揚げ（大豆）・オリーブ油・食塩・コショウ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝パウダー・酵母エキス・野菜）・みりん 大豆・大根豆・金時豆・コーン・枝豆・三温糖・食塩・コショウ・フレンチドレッシング（油・砂糖・酢・食塩・ライオン・卵・レモン・りんご・大豆）・エッグケア（大豆） 還元麦芽糖水あめ・みかん・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ペクチン・酸味料・香料	9 小低532Kcal・小中612Kcal・小高691Kcal・中729Kcal ・ごはん ・大根のみそ汁 ・さばのみそ煮 ・五目きんぴら 米・麦 大根・人参・えのき茸・油揚げ（大豆）・みそ・煮干し（いわし）・昆布 鶏・みそ・砂糖・発酵調味料・でん粉・大豆 さば・みそ・砂糖・三温糖・みりん・ごま	10 小低495Kcal・小中586Kcal・小高676Kcal・中735Kcal ・ごはん ・チンゲン菜スープ ・野菜と肉団子の甘酢あん ・もやしナムル 米・麦 チンゲンサイ・わかめ・ベーコン（豚肉）・豆腐・長ねぎ・人参・鶏ガラスープ（鶏肉）・華味塩（玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・鶏天・りんご・小麦・香辛料）・コショウ ミートボール（鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でん粉・粉末状植物性たん白・還元水あめ・食塩・チキンオイル・香辛料・大豆油・ドロマイト・ヒロリン酸鉄・糖酸Ca）・なたね油・人参・玉ねぎ・ピーマン・干し椎茸・三温糖・醤油・酢・でん粉 もやし・人参・きゅうり・醤油・三温糖・酢・ごま油（ごま・大豆）・ごま	11 小低529Kcal・小中608Kcal・小高686Kcal・中758Kcal ・ごはん ・豆腐とわかめのみそ汁 ・豚肉のコーンみそ焼き ・人参シリシリ 米・麦 豆腐・長ねぎ・わかめ・えのき茸・みそ・煮干し（いわし）・昆布 豚肉・みそ・酒・みりん・コーン・ごま油（ごま・大豆） 人参・ツナ・コショウ・ごま・食塩・なたね油
14 小低517Kcal・小中606Kcal・小高688Kcal・中758Kcal ・ごはん ・玉ねぎとたまご茸のみそ汁 ・開拓丼 ・和風ポテトサラダ 米・麦 玉ねぎ・たまご茸・油揚げ（大豆）・わかめ・みそ・煮干し（いわし）・昆布 豚肉・大豆・ミート・人参・玉ねぎ・コーン・ひじき・枝豆・生麦・なたね油・みそ・醤油・みりん・三温糖・にんにく・酒 じゃがいも・人参・きゅうり・ツナ・エッグケア（大豆）・食塩・コショウ・かつお節	15 小低527Kcal・小中620Kcal・小高681Kcal・中771Kcal ・黒糖パン ・夏野菜のミネストローネ ・大豆コロッケ ・マカロニサラダ 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・黒糖 ベーコン（豚肉）・大豆・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・スッキニー・トマト・三温糖・クチャップ・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料）・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ・なたね油 じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・植物油・でん粉・大豆・砂糖・食塩・香辛料・なたね油 マカロニ（小麦）・きゅうり・人参・コーン・ハム（豚肉）・チーズ（乳）・エッグケア（大豆）・三温糖・食塩・コショウ	16 小低588Kcal・小中686Kcal・小高783Kcal・中865Kcal ・ごはん ・豆腐とねぎのみそ汁 ・たらのごまドレッシング ・たらにゃくのピリ辛炒め 米・麦 豆腐・長ねぎ・油揚げ（大豆）・えのき茸・みそ・煮干し（いわし）・昆布 鶏・みそ・砂糖・発酵調味料・でん粉・大豆 たらにゃく・ちくわ（たら・でん粉・魚介エキス）・いんげん・ごま油（ごま・大豆）・酒・醤油・三温糖・みりん・唐辛子	17 小低541Kcal・小中622Kcal・小高673Kcal・中758Kcal ・めん ・フレッシュトマトのスパゲッティ ・ツナサラダ 小麦粉・食塩・なたね油 トマト・玉ねぎ・ベーコン（豚肉）・枝豆・にんにく・オリーブ油・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ キャベツ・ツナ・人参・ひじき・書きごまドレッシング（小麦・大豆・油・ごま・酵母エキス）	18 小低530Kcal・小中622Kcal・小高713Kcal・中777Kcal ・ごはん ・ほっけのつみれ汁 ・鶏肉となすのたたき ・ほべつメロン 米・麦 ほっけつみれ（ほっけすり身・生麦・でん粉・みそ・みりん・食塩）・豆腐・人参・油揚げ（大豆）・長ねぎ・えのき茸・干し椎茸・昆布・かつお節・醤油・みりん・食塩 鶏肉・生麦・にんにく・酒・醤油・でん粉・なす・なたね油・玉ねぎ・きゅうり・長ねぎ・酢・ゆず・三温糖・食塩・ごま メロン
21 海の日 【むかわ産の食材】 米・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・小松菜・スッキニー・大根・トマト・なす・ピーマン・パプリカ・しいたけ・塩こうじ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。	22 小低573Kcal・小中651Kcal・小高705Kcal・中846Kcal ・スライスパン ・ブラウンシチュー ・かぼちゃチーズフライ ・レモンサラダ ・黒豆きなこクリーム 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・いんげん・人参・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料）・なたね油・ハヤシクリーム（塩・玉ねぎ・トマト・ソース・でん粉・小麦粉・野菜・乳・バナナ・ソース・脱脂粉乳・りんご・大豆・豚肉・鶏肉）・赤ワイン・トマトピューレ・コショウ・デミグラスソース（小麦粉・牛脂豚脂混合油・トマト・砂糖・セザンジュ・しょうが・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・調味料・香辛料・しょうがエキス・華味塩・ポークエキス・玉ねぎエキス・酵母エキス加工品・ビーフエキス・カラメル色素・調味料・酸味料・香料・大豆・鶏肉） かぼちゃ・チーズ（乳）・パン粉（小麦・大豆）・砂糖・牛乳・マーガリン（乳・大豆）・食塩・バターミルク（小麦・大豆）・小麦粉・植物油（大豆）・米粉・粉末状大豆たんぱく（大豆）・ぶどう糖・でん粉・なたね油 キャベツ・れんこん・ツナ・人参・エッグケア（大豆）・ヨーグルト（乳）・三温糖・コショウ・レモン果汁 植物油・糖・きなこ・乳等を主要原料とする食品・食塩・乳化剤・乳・ごま・大豆	23 小低584Kcal・小中670Kcal・小高749Kcal・中863Kcal ・ごはん ・スープカレー ・チーズハンバーグ ・ブロッコリーサラダ 米・麦 鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パプリカ・かぼちゃ・にんにく・なたね油・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝パウダー・酵母エキス・野菜）・とろけるカレールウ（小麦粉・油・でん粉・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白菜・キャベツ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素）・カレー粉・チリパウダー・食塩・コショウ・鶏ガラスープ（鶏肉） ハンバーグ（鶏肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たんぱく・豚肉・砂糖・水溶性食物繊維・酵母エキス・トマト・にんにく・香辛料・しょうが・加工でん粉・セルロース・炭酸Ca・ヒロリン酸鉄・大豆）・チーズ（乳） ブロッコリー・ごまドレッシング（小麦・大豆・油・ごま・酵母エキス）	●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます ※ 通常卵を使用しているパン（バターロール等）は、当面の間、卵抜きものを提供します。	7月分の給食費の口座振替は7月31日（木）です。 ※残高不足にご注意下さい。