



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	
		1	小低490Kcal・小中549Kcal・小高609Kcal・中744Kcal	2	小低533Kcal・小中628Kcal・小高723Kcal・中781Kcal	3	小低594Kcal・小中648Kcal・小高702Kcal・中793Kcal
【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		・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 【エネルギー表示の見方】 脂質 食塩相当量 22.0g 2.0g 23.5g 2.2g 24.9g 2.4g 28.1g 2.8g		・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・生薬・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		・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 鶏肉・大豆・人参・たけのこ・しいたけ・長ねぎ・生薬・にんにく・三温糖・醤油・鶏ガラスープ（鶏肉）・酒・豆板醤（大豆）・テンメシジャン（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）	
【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		・ごはん ・七タ汁 ・カレー肉じゃが ・天の川ミックスゼリー 米・麦 そうめん（小麦）・卵・玉ねぎ・人参・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・しいたけ・醤油・みりん・食塩・昆布・かつお節 鶏肉・酒・なたね油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・いんげん・醤油・みりん・三温糖・カレー粉		・ごはん ・大根のみそ汁 ・さばのみそ煮 ・五目きんぴら えのき茸・大根・豆腐・油揚げ（大豆）・みそ・煮干し（いわし）・昆布 鶏肉・塩こうじ・小麦粉・ズッキーニ・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・魚塩パウダー・酵母エキス・野菜）・みりん 鶏・みそ・砂糖・発酵調味料・でん粉・大豆 ごぼう・人参・ピーマン・鶏肉・つきこんにゃく・なたね油・醤油・三温糖・みりん・ごま		・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 鶏肉・大豆・人参・たけのこ・しいたけ・長ねぎ・生薬・にんにく・三温糖・醤油・鶏ガラスープ（鶏肉）・酒・豆板醤（大豆）・テンメシジャン（大豆）・でん粉・ごま油（ごま・大豆） 鶏肉・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	8	小低546Kcal・小中638Kcal・小高707Kcal・中821Kcal	9	小低532Kcal・小中612Kcal・小高691Kcal・中729Kcal	10	小低495Kcal・小中586Kcal・小高676Kcal・中735Kcal
・ごはん ・七タ汁 ・カレー肉じゃが ・天の川ミックスゼリー 米・麦 そうめん（小麦）・卵・玉ねぎ・人参・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・しいたけ・醤油・みりん・食塩・昆布・かつお節 鶏肉・酒・なたね油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・いんげん・醤油・みりん・三温糖・カレー粉		・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・粉脂粉乳・コーンクリーム（コーン・小麦粉・クリーミングパウダー・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・魚塩パウダー・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・ズッキーニ・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・魚塩パウダー・酵母エキス・野菜）・みりん 大豆・大福豆・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・ワイン・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・β-グルコース・ペクチン・酸味料・香料 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 鶏肉・塩こうじ・小麦粉・ズッキーニ・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・魚塩パウダー・酵母エキス・野菜）・みりん 鶏・みそ・砂糖・発酵調味料・でん粉・大豆 ごぼう・人参・ピーマン・鶏肉・つきこんにゃく・なたね油・醤油・三温糖・みりん・ごま		・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・寒天・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・トロマイド・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		・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 鶏肉・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	15	小低527Kcal・小中620Kcal・小高681Kcal・中771Kcal	16	小低588Kcal・小中686Kcal・小高783Kcal・中865Kcal	17	小低541Kcal・小中622Kcal・小高673Kcal・中758Kcal
・ごはん ・玉ねぎとたまき茸のみそ汁 ・開拓丼 ・和風ポテトサラダ 米・麦 玉ねぎ・たまき茸・油揚げ（大豆）・わかめ・みそ・煮干し（いわし）・昆布 鶏肉・大豆・人参・玉ねぎ・コーン・ひじき・枝豆・生薬・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		・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・ズッキーニ・トマト・三温糖・ケチャップ・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・魚塩パウダー・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		・ごはん ・豆腐とねぎのみそ汁 ・たらのごまドレッシング焼き ・こん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 買だら・食塩・香りごまドレッシング（小麦・大豆・油・ごま・酵母エキス） こんにゃく・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		・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・魚塩パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ キャベツ・ツナ・人参・ひじき・香りごまドレッシング（小麦・大豆・油・ごま・酵母エキス）	
21	海の日	22	小低573Kcal・小中651Kcal・小高705Kcal・中846Kcal	23	小低584Kcal・小中670Kcal・小高749Kcal・中863Kcal	24	小低514Kcal・小中595Kcal・小高677Kcal・中745Kcal
【むかわ産の食材】 米・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・小松菜・ズッキーニ・大根・トマト・なす・ピーマン・パプリカ・しいたけ・塩こうじ ※天候不順により、産地が変わる場合があります。		・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・ハバシプレーク（油・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・砂糖・塩・トマト・砂糖・ゼラチン・しょうが・ゴニオンパウダー・ガーリックパウダー・調味油・香辛料・野菜エキス・香味油・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・ミックス（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）・β-グルコース・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・糖類・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		・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・魚塩パウダー・酵母エキス・野菜）・とろけるカレーパウダー（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・鶏脂・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） ぶん・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）		・ごはん ・たまき汁 ・和風ほっけフライ ・ひじきサラダ 米・麦 じゃがいも・大根・人参・ごぼう・絹厚揚げ（大豆）・こんにゃく・玉ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布 ほっけ・パン粉・小麦粉・バター・ミックス・醤油・みりん・砂糖・なたね油 人参・枝豆・ツナ・コーン・ひじき・醤油・酢・三温糖・ごま油（ごま・大豆）	
						●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。	