

給食だより 7月

令和 7 年度

勝浦町学校給食センター



ひ ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。勉強や遊びもいいですが、料理にチャレンジしたり、洗い物などのお手伝いをしたりとできることを増やしてみませんか！

ことし なつ りょうり 今年の夏は料理にチャレンジ！



レベル 1

お手伝いをしよう！
まずはお皿を準備したり、お皿洗いをやってみよう。



レベル 4

いろいろな料理に挑戦！
お家の人の得意料理を教えてください！



レベル 3

みそ汁を作ってみよう！
まずはみそ汁から！具をいろいろかえて作ってみよう！

レベル 2

ごはんを炊いてみよう！
これができればお家の人は大助かり！



料理を作ることができない人は、まずごはんを炊くところから。そして料理を作ることができる人は、レパートリーを増やす、お家の人の得意料理を教えてくださいなど、自分にあった目標を決めてチャレンジできるといいですね。

7月の献立紹介

4 日 (金) …勝浦町産のピーマンが入った「ビーフンいため」。

7 日 (月) …「ちらしずし」と「そうめんじる」、食後のデザートに「たなばたゼリー」

17 日 (木) …この時期だけのお楽しみ「なつやさいカレー」。なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン入り！！

18 日 (金) …勝浦町産のなすを使った「ミートスパゲッティ」！



7月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリー (kcal) タンパク質(g) しぼう(%)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
1 (火)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため パンパンジー	590 26.1 18.5	牛乳 ぶたにく とりに く	きむち にんじん たまね ぎ にら きくらげ にん にく きゅうり キャベツ	こめ ごま油 さとう 棒々鶏ドレッシング
2 (水)	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる しろみずかなのなんはんづけ	605 25.7 17.8	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ みそ メル ルーサ	にんじん たまねぎ ぶ なしめじ 葉ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま油
3 (木)	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいものそぼろ にキャベツともやしのごますあえ	620 23.1 17.5	牛乳 ぶたにく 厚揚げ さつまあげ	にんじん たまねぎ え だまめ しょうが キャ ベツ もやし すだち	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
4 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	ビーフンいため ころころまめサラダ	618 29.8 22.8	牛乳 いか ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャ ベツ たけのこ きくらげ にら えだまめ きゅう り コーン	コッペパン ジャム ビーフン ごま油 ごま ドレッシング
7 (月)	ちらしずし		そうめんじる カツオカツ たなばたゼリー ミニトマト	510 16.6 9.1	こうやどうふ ★いりた まこ かまぼこ かつお こんぶ かつおカツ	ゆず酢 たけのこ にんじん ほししいたけ こんにゃく れ んこん えだまめ ししいたけ たまねぎ オクラ トマト	こめ さとう そうめん あぶら たなばたデ ザート
8 (火)	ごはん	牛乳	さわにわん わふうおろしハンバーグ ポイルキャベツ	630 26.6 20.8	牛乳 ぶたにく あぶら あげ こんぶ かつお ハンバーグ	だいこん にんじん ごぼ う こんにゃく ほししい たけ こまつな だいこん キャベツ	こめ
9 (水)	せとふうみふり かけ むぎごはん	牛乳	こうやどうふのふくめに とさのゆずかあえ	552 25.8 14.0	牛乳 こうやどうふ と ち にく さつまあげ くわ けずりぶし	たまねぎ にんじん え だまめ キャベツ こま つな ゆず酢	こめ おしむぎ さとう サラダ油 さとう
10 (木)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ さんしょくナムル	620 24.0 21.5	牛乳 ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ビーマン にんにく しょうが も やし こまつな	こめ さとう あぶら ごま油 でんぶん 白ご ま
11 (金)	セルフツナサラ ダサンド(食パ ン)	牛乳	ABCマカロニのスープ (ツナサラダ)	581 26.6 26.9	牛乳 スライスチーズ ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり	しょくパン マカロニ マヨネーズ
14 (月)	ごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる あまからとりごぼう	653 29.5 19.8	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ みそ とり にく	にんじん たまねぎ し しいたけ 葉ねぎ ごぼう	こめ でんぶん あぶら さとう 白ごま
15 (火)	キムチチャーハ ン	牛乳	にらたまスープ しゅうまい	578 24.3 22.2	牛乳 ぶたにく ベーコ ン とうふ ★たまこ ポークしゅうまい	にんじん にら たけの こ きむち たまねぎ しいたけ	こめ ごま油
16 (水)	はいがふりかけ むぎごはん	牛乳	やさいとだいずのいそに いわしのしょうがに キャベツのレモンあえ	656 37.2 21.0	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいず がん もどき いわし	にんじん たまねぎ こ んにゃく グリンピース キャベツ レモン	こめ おしむぎ じゃが いも あぶら さとう
17 (木)	なつやさいカ レー	牛乳	フルーツヨーグルト	663 20.5 19.0	牛乳 ぶたにく ヨーグ ルト	たまねぎ なす トマト かぼ ちや ビーマン えだまめ しょうが にんにく もみ かん ナタデココ	こめ
18 (金)	コッペパン	牛乳	なすのミートスパゲッティ コーンサラダ	604 23.7 20.2	牛乳 きゅうにく ぶた にく ハム	たまねぎ にんじん トマ ト なす ぶなしめじ に んにく キャベツ きゅう り コーン	コッペパン スパゲッ ティ あぶら ドレッシ ング

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。

勝浦町のホームページと配信アプリで

給食の様子を毎日配信中☆



4月22日(火)の給食

ごはん
あまから鶏ごぼう
具だくさんみそ汁
牛乳

