

給食だより 7月

令和7年度
勝浦町学校給食センター



ひごとにも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。勉強や遊びもいろいろありますが、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！

今年夏は料理にチャレンジ！



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！



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！



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、レポートを増やす、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」!



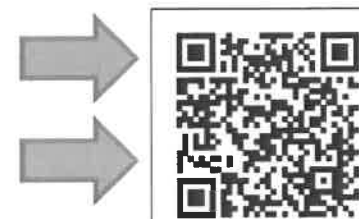
7月分学校給食予定献立表

日	こ	ん	だ	て	名	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	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				きむち ぶたにく とり に にく きゅうり キャベツ	きむち にんじん たまね ぎ にら きくらげ にん に 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	のみそじる しるみさかなのなんばんづけ	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 こま ドレッシング
7 (月)	ちらしずし		そうめん	じる たなばたゼリー	ミニトマト	510 16.6 9.1				こうやとうふ ★いり たまご かまぼこ かつお ごんぶ 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 くれ んこん えだまめ しんじけ 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	とうふ	のふくめ に とさのゆずがあえ	552 25.8 14.0				牛乳 とうやとうふ り にく さつまあげ とち 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	しよくナムル	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	しよくパン マカロニ マヨネーズ
14 (月)	ごはん	牛乳	ぐだ	くさん	のみそじる あまからとりごぼう	653 29.5 19.8				牛乳 とうふ あぶらあ いだけ わかめ みそ とり に にく	にんじん たまねぎ し いだけ 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 ご 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 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 こんにゃく もも 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 ぎゅう にく ぶた に 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

