



7月分 給食献立・配ぜん



にいみへるHP



紹介動画

令和7年

新見市学校給食センター にいみへる

月	火	水	木	金
★世界の食事・タイ★ ◆ガパオライス…ナンプラーやオイスターソースを使って炒めた具材を、ごはんと一緒に皿に盛り付ける料理です。「ガパオ」とは、ハーブの一種である「ホーリーバジル」を意味するタイの言葉です。ホーリーバジルは日本では手に入りにくいので、給食ではスイートバジルを使います。 ◆ヤムウンセン…「ヤム」はあえる、「ウンセン」は春雨を意味し、春雨と魚介類、野菜を辛くて甘酸っぱいタレであえたサラダです。		★★行事食『七夕』★★ ◆七夕には、願いごとを書いた五色の短冊を笹にかけ、畑でとれた季節の野菜をお供えして、収穫を祝っていました。 ◆昔、七夕発祥の地、中国では「策餅」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えして無病息災を願っていました。それが日本に伝わり、七夕に「そうめん」を食べるようになったといわれています。また、織り姫の「はた織りの糸」や天の川に見立てたという説もあります。 ◆給食は7日が七夕献立です。		
★お知らせ★ にいみへるの給食や給食のレシピを『にいみ食育広場公式SNS』に掲載しています。ぜひご覧ください。 		1日 はくとう コップ パン サラダ やさい スープ とりくの ラビゴットソース 2こ 安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんでいねいに手を洗しましょう。		
7日 とりくの しおこうじやき 2こ さだんご すのもの ごはん すましじる		2日 マンゴープリン ガパオ ライス ヤムウンセン	3日 さけの しおやき ごまずあえ げんまい ごはん かきたまじる	4日 あまなつゼリー みそラーメン ちゅうかあえ はるまき
行事食『七夕』 今日は七夕の行事食です。すまし汁には星型をした野菜のオクラや、そうめんのような魚の練り製品を使っています。		世界の食事「タイ」 タイは東南アジアに位置し、日本の1.4倍の面積の国です。温暖な気候で、一年中フルーツがたくさんとれます。	朝食の役割 暑い夏を元気に過ごすためには、1日3食、規則正しく食べることが大切です。朝食をしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。	食事のマナー 良い姿勢で食事をする、食べやすく、見た目も美しくなります。背筋を伸ばして食べましょう。
14日 きゅうりの ごまサラダ ちやぎゅうと やさいの タレいため げんまい ごはん		8日 バター ロール パン トマトと じゃがいもの スープ コーンサラダ	9日 アセロラゼリー さわらの からあげ ひじきごはん ひたし	10日 れいとうみかん カレー ライス かいそう サラダ
地産地消「にいみの白」 今日は新見市産の米、千屋牛肉を使っています。千屋牛は、ほどよい脂身と赤身のお肉で、脂の甘みとやわらかさが特徴です。味わって食べましょう。		食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄グループの食品は、パン、じゃがいも、油、ドレッシングです。脳や体をうごかすエネルギーのもとになります。	バランスのよい食事のとり方 食事は、主食〈ごはん、パンなど〉、主菜〈肉、魚、卵料理など〉と副菜〈野菜料理〉をそろえると栄養のバランスがよくなります。	歯と口の健康 丈夫な歯をつくるためには、牛乳や乳製品、海そう、小松菜などカルシウムが多い食品をとることが大切です。しっかり食べましょう。
★千屋牛★ ◆1850年ごろ、現在の新見市千屋の太田辰五郎が、良い牛を購入し、千屋に連れて帰り、牛の子を農家に預けて牛を増やしたそうです。 ◆それ以来、何度も品種が改良され、体形と肉質がともに優秀な「千屋牛」が誕生し、岡山県を代表するブランド和牛として知られるようになりました。		食事と感謝 食事ができるまでには、生産者の方、調理をする方、配達の方などたくさんの方が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。	全国味めぐり「宮崎県」 チキン南蛮は宮崎県延岡市が発祥の料理です。昭和30年代に、鶏のから揚げ甘酢づけにタルタルソースをかけ、サラダを添えたのがはじまりです。	食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤のグループの食品は、油揚げ、鶏肉、えび、牛乳です。体をつくるもとになります。
生活習慣病 予防の食事「青魚」 鯖、鰯、秋刀魚などの青い魚は、血液をサラサラにする働きがあります。すすんで食べて病気を予防しましょう。		食べ物の役割「緑の食品」 今日の給食の緑のグループの食品は、しょうが、にんにく、白菜キムチ、玉ねぎ、にら、キャベツ、小松菜、もやし、人参、黄桃です。体の調子を整えます。	こまめに水分をとろう! 水分を上手にとり、熱中症に気をつけましょう のどがかわく前に飲もう! 一度にたくさん飲むのはやめよう! 水や麦茶で水分をとろう! ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると、さとう(糖分)のとりすぎになることがあるので、気をつけてね。	



7月分給食献立予定表



令和7年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こんだてめい	小学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	中学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう		
				あか	みどり	きいろ
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる
1 (火)	コッペパン おかやま白桃ジャム 牛乳 鶏肉のラビゴットソース サラダ 野菜スープ	625 28.6	801 35.2	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく きゅうり レモン ほうれんそう ピーマン ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん	パン オリーブオイル さとう じゃがいも ジャム ドレッシング
2 (水)	ガパオライス 牛乳 ヤムウンセン マンゴープリン	676 28.2	810 33.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ ピーマン にんにく	はるさめ さとう ごまあぶら プリン ごはん むぎ あぶら
3 (木)	玄米ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ごま酢あえ かき玉汁	604 29.3	722 34.1	ぎゅうにゅう さけ たまご とうふ	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	こめ げんまい ごま さとう かたくりこ
4 (金)	みそラーメン 牛乳 春巻き 中華あえ 甘夏ゼリー	674 25.4	825 31.1	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう はるまき	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな	あぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう ゼリー
7 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麴焼き 酢の物 すまし汁 笹だんご	666 26.5	777 30.2	ぎゅうにゅう とりにく うおそうめん	だいこん きゅうり にんじん オクラ たまねぎ	こめ むぎ さとう だんご
8 (火)	バターロールパン 牛乳 トマトとじゃがいものスープ煮 コーンサラダ	627 24.3	841 31.1	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし ピーマン	バターロールパン じゃがいも あぶら ドレッシング
9 (水)	ひじきごはん 牛乳 鱈のから揚げ ひたし アセロラゼリー	663 28.2	779 33	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう さわら ひじき	ほうれんそう にんじん ごぼう グリンピース だいこん	こめ むぎ あぶら かつくりこ ゼリー
10 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	651 23	782 27.1	ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく こまつな もやし きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこルウ
11 (金)	かやくうどん 牛乳 えびの天ぷら 酢の物	659 25.9	809 30.8	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう えびてんぷら	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	うどん さとう あぶら
14 (月)	玄米ごはん 牛乳 千屋牛と野菜のタレ炒め きゅうりのごまサラダ	664 25	796 29.6	ぎゅうにゅう ちやぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし ごぼう キャベツ さやいんげん きゅうり とうもろこし アスパラ	こめ げんまい あぶら ごま
15 (火)	セルフハムサンド (ハムステーキチャップ) 牛乳 コールスローサラダ ミルクスープ ブルベリーゼリー	620 25	775 30.1	ハムステーキ ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ さやいんげん	パン あぶら さとう じゃがいも ゼリー
16 (水)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 (外タリソース) きゅうりの酢の物 すまし汁	700 25.7	845 31.4	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう タルタルソース
17 (木)	ごはん 味付けのり 牛乳 鯖の塩焼き ひたし 野菜の炒り煮	631 22.8	758 26.6	のり ぎゅうにゅう さば とりにく	だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう いんげん こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう
18 (金)	新見産豚キムチ丼 牛乳 ナムル 冷凍黄桃	636 28.7	760 34.3	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ にら もやし キャベツ こまつな おうとう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま

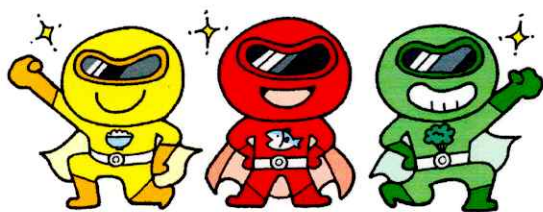
☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。



しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



ちょい足して野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。