



がつぶん きゅうしょく こんだて はい
7月分 給食献立・配ぜん



にいまへるHP

紹介動画

令和8年

新見市学校給食センター にいまへる

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つける料理です。「ガパオ」とは、ハーブの一種の「ホーリーバジル」を意味するタイの言葉です。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ざり、畑でとれた季節の野菜をお供えて、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6日が七夕献立です。		
★お知らせ★ にいま〜の給食の写真やレシピを『にいま食育広場公式SNS』に掲載しています。ぜひご覧ください。  Instagram 		1日 マンゴープリン ガパオライス ヤムウンセン 2日 とりにくのしおこじやき 2こ ごまあえ げんまいごはん みそじる 3日 ちゅうかあえ みそラーメン にくしゅうまい 世界の食事「タイ」 タイは東南アジアに位置しています。料理は、香辛料やハーブを多く使い、辛味、甘味、酸味などを組み合わせた味付けが特徴です。 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と、食べやすく、見た目も美しくなります。食器を持って背筋を伸ばして食べましょう。		
6日 とりにくのしおこじやき 2こ たなばたゼリー ごはん すましじる		7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		
8日 ミニももゼリー さわらのこはくあげ ひじきごはん ごまずあえ		9日 れいとうパイナップル ぶたキムチどん ナムル		
10日 ししゃものからあげ 小2ひき 中3ひき わふうカレーうどん しそあえ		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。		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、油です。脳や体をうごかすエネルギーのもとになります。
13日 ひじきとやさいのサラダ もちむぎごはん あつあけのみそじる		14日 コッパパン ブロッコリーのサラダ ミルクスープ メンチカツ		
15日 あんぱん マーボーどん ちゅうかサラダ		16日 にいまさんぶたにくのばいにくだれかけ ひたし ごはん かきたまじる		
17日 きゅうりのごまサラダ ぎゅうにくとやさいのタレいため ごはん		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、骨ごと食べられる魚など、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。		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、せっけんでていねいに手を洗しましょう。
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、豆腐、豚肉、みそ、牛乳です。体をつくるもとになります。		地産地消「にいまの日」 今日は新見市産の米、豚肉を使っています。新見産豚肉は、徹底した衛生管理のもと、健康に育てられているので、やわらかく、臭みがないのが特徴です。		
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、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、いんげん、きゅうり、ごぼう、アスパラ、とうもろこしです。体の調子を整えます。				

年々、夏の暑さが厳しくなっています。涼しい室内と暑い屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲のない時は、次のような工夫をして、厳しい暑さを乗り越えましょう。



きび あつ の こ
厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる





7月分給食献立予定表



令和8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 I給食 (kcal) タンパク(g)	中学校 I給食 (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 (水)	ガパオライス 牛乳 ヤムウンセン マンゴープリン	661 27.1	794 32.2	ぶたにく だいず	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく きゅうり レモン	あかピーマン キャバツ にんじん	こめ あぶら はるさめ マンゴープリン	むぎ さとう ごまあぶら
2 (木)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ごまあえ みそ汁	627 27.8	745 32	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく みそ	キャバツ にんじん たまねぎ	ほうれんそう たまねぎ	こめ ごま	げんまい じゃがいも
3 (金)	みそラーメン 牛乳 肉しゅうまい 中華あえ	663 29.4	816 35.3	ぶたにく ぎゅうにゅう	みそ シュウマイ	たまねぎ ねぎ にんにく キャバツ	もやし にんじん しょうが きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	あぶら
6 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 酢の物 すまし汁 セタゼリー	645 26.2	754 30	とりにく ぎゅうにゅう	うおそうめん	キャバツ にんじん たまねぎ	きゅうり オクラ	こめ さとう	むぎ ゼリー
7 (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	625 25.1	843 32.2	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	たまねぎ トマト キャバツ とうもろこし	にんじん グリーンピース きゅうり あかピーマン	バターロールパン じゃがいも あぶら	
8 (水)	ひじきごはん 牛乳 鯖のこはく揚げ ごま酢あえ ミニももゼリー	630 29.5	749 34.7	あぶらあげ ぎゅうにゅう	とりにく さわら	ほうれんそう ごぼう キャバツ	にんじん グリーンピース	こめ あぶら さとう ゼリー	むぎ かたくりこ ごま
9 (木)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 冷凍パイ	608 28.6	732 34.2	ぶたにく ぎゅうにゅう		にら はくさいキムチ ほうれんそう にんにく	もやし にんじん たまねぎ しょうが パイ	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう
10 (金)	和風カレーうどん 牛乳 ししゃものから揚げ しそあえ	681 28.8	882 36.8	とりにく ぎゅうにゅう	あぶらあげ ししゃも	にんじん たまねぎ にんにく キャバツ	きゅうり	うどん かたくりこ こめコルウ	あぶら
13 (月)	もち麦ごはん 牛乳 秋刀魚のかぼすレモン煮 ひじきと野菜のサラダ 厚揚げのみそ汁	687 24.5	787 27.1	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	さんま あつあげ みそ	キャバツ たまねぎ とうもろこし	きゅうり	こめ じゃがいも ドレッシング	もちむぎ
14 (火)	コッペパン 牛乳 メンチカツ ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	636 24.2	810 29.5	ぎゅうにゅう ベーコン	メンチカツ	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ さやいんげん	キャバツ	パン じゃがいも	あぶら
15 (水)	麻婆丼 牛乳 中華サラダ 杏仁豆腐	680 28.7	816 34.2	とうふ みそ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にら ブロッコリー	しょうが しいたけ キャバツ にんじん	こめ あぶら ドレッシング あんぱん	むぎ かたくりこ
16 (木)	ごはん 牛乳 新見産豚肉の梅肉だれかけ ひたし かきたま汁	620 28.9	752 34.6	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく	うめ ほうれんそう たまねぎ ねぎ	キャバツ にんじん えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら
17 (金)	ごはん 牛乳 牛肉と野菜のタレ炒め きゅうりのごまサラダ	639 25.1	775 29.8	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん キャバツ さやいんげん アスパラ	たまねぎ もやし ごぼう きゅうり とうもろこし	こめ あぶら ドレッシング	むぎ ごま

☆都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

☆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。

野菜をおいしく食べよう！



野菜には、ビタミンや無機質、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦みがあったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、「苦手だから食べない」のはもったいない！ぜひ、色々な野菜を食べてみてくださいね。

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかのちょうしが ととのう	せいちょうをサポート	はだがきれいになる	ひまをふせぐ