



<小学校>

日 曜	こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い			たん白質(g)	
	7月の目標 しっかりかたづけをしよう				おもにエネルギー となる食品	おもにからだを つくる食品	おもにからだのちょうしを ととのえる食品	脂肪(g) 塩分(g)	
1 水	ごはん 			あおのりポテトビーンズ ちゅうかどん ★ きょうどりょうり あいち ★	オレンジ 	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず あおさのり ぶたにく	キャベツ しょうが だけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ しいたけ オレンジ	640 29.2 17.4 1.4
2 木	ごはん 			みそカツ とうがんじる なめしふりかけ あたらしい メニュー です♪		こめ かたくりこ さんおんとう ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ こ めこ	ぎゅうにゅう みそ ちりめんじゃこ かつおぶし とり ぶたにく	こまつな とうがん にんじん ながねぎ しいたけ	619 27.5 19.0 2.5
3 金	ごはん 	はっこう にゅう (プレーン)		だいずミートライス ホタテとポテトのミルクスープ	とうもろこし 	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	はっこうにゅう だいずミート ほたて ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム	しょうが たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく パセリ	628 27.5 13.6 2.7
6 月	コッペパン 			チキンカツ ミネストローネ ビーンズサラダ ★ きょうじしょく ★		パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう だいず あおだいず ベーコン きんときまめ しろいんげんまめ とり	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン	620 26.3 24.2 2.5
7 火	ごはん 		わかめ ふりかけ	はるまき たなばたじる	トマト 	こめ そうめん ふ あぶら さとう ごま はるまきのかわ かたくりこ こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく	きぬさや オクラ にんじん トマト しいたけ もやし だけのこ しょうが	605 19.3 21.7 2.2
8 水	ごはん 		チーズ	ウイナーソテー なつやさいのカレー コールスロー きせつ しょうさい ★季節の食材★ なす・ズッキーニ・か ぼちゃ・さやいんげん		こめ こむぎこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー だっしふんにゅう チーズ	さやいんげん かぼちゃ キャベツ しょうが スズキーニ たまねぎ なす にんじん にんにく コーン トマト	698 22.0 24.5 2.4
9 木	ごはん 			やきざかな(ほっけ) なまあげとやさいのそぼろに こんにゃくのピリからいため		こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ほっけ ぶたにく	こんにゃく こまつな たまねぎ とうがらし にんじん	630 29.1 20.0 2.2
10 金	ごはん 			チンジャオロースー とうふチゲ	すいか 	こめ かたくりこ ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	しょうが だけのこ にら にんじん にんにく ながねぎ はくさい キムチ ピーマン えのきだけ すいか	638 31.0 18.9 1.9
13 月	5年生 きぼうこんだて			あげパン ぎゅうにゅう ぶたにくのオイスターソースやき ワントンスープ	りんご ゼリー 	パン ワンタンのかわ さとう ごま あぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ もやし	594 27.7 24.2 2.8
14 火	ごはん 		あたらしい しょうさい 食材です	あじいそベフライ なつのみそしる おかかふりかけ あたらしいしょうさい 食材です♪ 鉄分強化のゼリーです。		こめ じゃがいも ごま あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし あじ あおさのり	ズッキーニ とうがん こねぎ コーン	626 22.0 18.7 2.8
15 水	ごはん 		チーズ	タコライス ABCマカロニスープ	メロン 	こめ マカロニ こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	キャベツ こまつな セロリ たまねぎ とうがらし トマト にんじん にんにく ピーマン メロン	636 24.7 21.0 1.9
16 木	ごはん 	はっこう にゅう (ストロベリー)		パリパリどん コーンスープ		こめ はるまきのかわ はるさめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	はっこうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ ピーマン コーン しいたけ	544 23.2 6.7 2.1

●物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

みんなで選ぶ 給食総選挙

みなさんの一票で、やまとの給食
「だいすき」1位が決まります！！

学校給食で使用する食品の
原材料(使用食品原材料一覧)についてはこちら⇒



だいすき給食メニューどれだ？！

第40回大和市学校給食展「みんなでつくるやまとの給食」のテーマのもと、**大和の学校給食のNo.1を決める『給食総選挙』**を行います。
投票の結果は、給食の献立に反映予定。
だいすきが詰まったスペシャル献立が登場するかも？
みんなの「だいすき」な献立を投票して、やまとの給食に参加しましょう！



パソコン・スマホなどで
ご家庭で投票できます！



1. 予備投票

【期間】令和8年7月1日(水)～10日(金)
【方法】二次元コードにアクセスして、「予備投票」
一人1回のみ(保護者也可) 予備投票はこちら⇒

2. 決選投票

【期間】令和8年8月1日(土)10時～15時半
【場所】大和市学校給食展会場
(文化創造拠点シリウス 1階サブホール)
【方法】来場者(一人1回)によるシール投票



大和市イベントキャラクター
ヤマトン

3. 投票結果発表

・9月号の給食だよりで発表！
・投票結果を反映させた給食献立を提供予定

背筋をピンと伸ばして食べよう

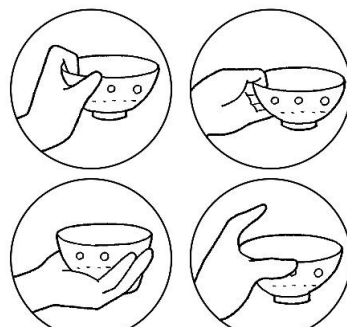
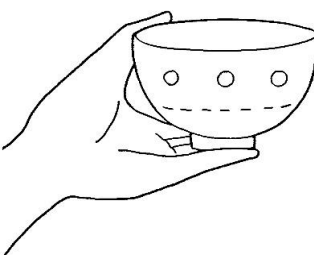
姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



こんな持ち方はやめよう

茶わんの持ち方



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

なつやす きゅうしょく さいかい
夏休みあけの給食は9月2日(水)から再開します

