

# 7月 給食だより



校長 小田 正弥  
栄養士 尾形 佳代子  
令和 7年 7月号

暑い日が続いていますね。いよいよ夏本番です！きゅうりやトマト、すいかなどおいしい夏野菜やくだものが出回っています。夏野菜は暑さに負けないような栄養素がたくさん含まれています。夏野菜をたくさん食べて、暑い日々を乗り切りましょう！また、暑い夏はこまめに水分補給をすることが大切です。のどが渴いてから飲むのではなく、意識的にこまめな水分補給をするようにしましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう す きら た  
今月の給食目標は、『**好き嫌いをしないで食べましょう**』です。

ひと はじ た さ しんきせいきょうふ しょくご  
人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければそれ以降は安全だとわかり、食べられるようになります。にがて た じょうらい た いしき  
苦手なものもくりかえし食べることで、将来食べられるようになるかもしれません。まずは「ひとくちだけでも食べてみる」を意識してみましょう！



## その食生活、夏ばての原因になっています



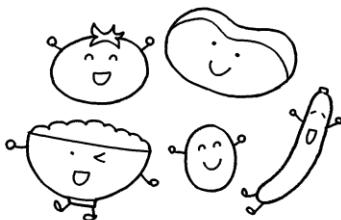
なつ お たいちょう ふ りょう なつ お たいちょう ふ りょう なつ  
夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなつて食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になつたりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいもののとりすぎに気をつけましょう。

## 夏ばて予防のポイント

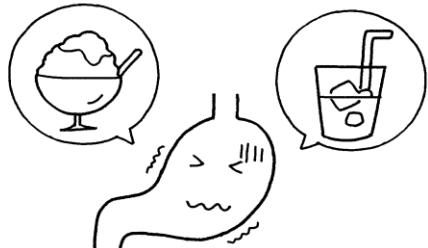
すいぶん ほ きゅう  
こまめに水分補給を！



しょくじ  
バランスのよい食事！



ちゅう い  
冷たいもののとりすぎ注意！



普段の水分補給は水か麦茶を、  
大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

た 食べやすいめん類などばかり  
た えいよう かたよ  
食べていると栄養が偏ります。  
えいよう かたよ  
栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

い ちょう  
冷たいものばかりだと胃腸が  
ひ じょう か き のう い か  
冷えて消化機能が低下し、食欲  
お じょうおん  
が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。



## 7月 献立表

今月の給食目標：好き嫌いをしないで食べましょう



日 曜 日	こ ん だ て め い			あかのなかま [主に血や筋肉、骨を作る]	きいろのなかま [主に熱や力になる]	みどりのなかま [主に体の調子を整える]	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
	ごはん（主食）	おかず・デザート (主菜・副菜)	飲物					
1 火	チャーハン	のりのナムル ワンタンスープ	MILK	豚肉 鶏卵 牛乳 刻みのり	米 油 ごま油 さとう ワンタンの皮	たまねぎ にんじん にら (干)しいたけ ねぎ しょうが グリンピース もやし こまつな きくらげ 白菜	542	21.2
2 水	ごはん	魚のみそマヨネーズ焼き 野菜のいそ和え かきたま汁	MILK	牛乳 木キ 刻みのり 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 さとう ごま油 でん粉 マヨネーズ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	579	29.3
3 木	黒砂糖パン	かぼちゃグラタン 野菜スープ	MILK	牛乳 鶏肉 レンズ豆 豆乳 スキムミルク ベーコン 豚肉 シュレッドチーズ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム バセリ にんじん キャベツ	652	28.9
4 金	ソース焼きそば	ポテトドッグ フルーツヨーグルト	MILK	豚肉 青のり 牛乳 豆乳 ブレーンヨーグルト	蒸し中華めん 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら パイン(缶) 黄桃(缶)	592	19.0
7 月	行事食(七夕) ちらしずし	七夕汁 さばの塩焼き	MILK	鶏肉 鶏卵 刻みのり 牛乳 ちらしあまぼこ 豆腐 さば	米 さとう 油 そうめん	(干)しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ だいこん オクラ ねぎ	672	31.5
8 火	ガーリックトースト	トマトシチュー じゃこサラダ	MILK	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏レバー レンズ豆 生クリーム じゃこ	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも さとう 小麦粉 ごま油	にんにく バセリ たまねぎ にんじん ホールトマト グリンピース もやし こまつな	625	25.4
9 水	マーボー春雨丼	卵とわかめのスープ くだもの	MILK	豚肉 鶏レバー 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ	七分つき米 油 さとう 春雨 でん粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん (干)しいたけ にら たまねぎ バレンシアオレンジ	564	23.1
10 木	なす入り ミートソーススパゲッティ	キャベツと大根のサラダ 米粉のブルーベリーケーキ	MILK	豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳 豆腐 豆乳	スパゲッティ 油 さとう 米粉 ブルーベリージャム	にんにく たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト なす キャベツ だいこん	696	27.0
11 金	有機米のごはん	アヒの南蛮漬け 野菜のごま和え じゃがいものみそ汁	MILK	牛乳 まあじ 生揚げ わかめ	米 でん粉 油 さとう ごま じゃがいも	ねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ (干)しいたけ	665	33.8
14 月	ごはん	手作りぶりかけ とうがんのそぼろ煮 香味ドレッシングサラダ	MILK	粉かつお じゃこ 牛乳 鶏肉 大豆 凍り豆腐	米 ごま さとう 油 じゃがいも でん粉	しょうが こんにゃく にんじん (干)しいたけ とうがん たまねぎ えだまめ もやし キャベツ にんにく	591	25.7
15 火	ミルクパン	フライドフィッシュ せたがやそだち野菜のサラダ ミネストローネ	MILK	牛乳 まだら ベーコン 豚肉 レンズ豆	ミルクパン でん粉 小麦粉 油 じゃがいも さとう	にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー ホールトマト ホールコーン かぶ	570	27.9
16 水	豚キムチ丼	春雨スープ ぶどうゼリー	MILK	豚肉 牛乳 鶏肉 粉寒天 粉ゼラチン	七分つき米 油 さとう ごま油 春雨	にんにく ねぎ しょうが にら たまねぎ にんじん こまつな はくさい(キムチ漬け) キャベツ (干)しいたけ ぶどうジュース	597	23.2
17 木	夏野菜の 米粉カレーライス	コーンサラダ くだもの	MILK	鶏肉 レンズ豆 牛乳	米 油 はちみつ 米粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ズッキーニ なす かぼちゃ キャベツ もやし ホールコーン 小玉すいか	641	19.4

※食材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

※エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値になります。