

7月 給食だより



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、なすなどおいしい夏野菜が
出回っています。夏野菜には暑さに負けないような栄養素が多く含まれています。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。喉が
渇く前に、意識的にこまめな水分補給をするようにしましょう。



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。

好き嫌いをしてしまうと、みなさんの成長のために栄養を考えて作られている給食の力が発揮
できなくなってしまうです。苦手な食べ物でも、少しずつ食べてみよう挑戦する人は素敵だと思ひ
ます。子どもの頃から、様々な食材や味に出会うことは、豊かな食生活を過ごすことに繋がります。
給食では、味覚が形成される時期のみなさんのために、今後もいろいろな料理を提供していきます。

その食生活、夏ばての原因になっています



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っ
て食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状
態になったりします。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。

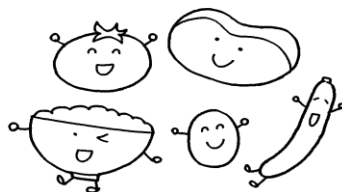
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水が麦茶を、
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。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり
食べていると栄養が偏ります。
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。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が
冷えて消化機能が低下し、食欲
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	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー	たんぱく質
	ごはん（主食）	おかず・デザート （主菜・副菜）	飲物	【主に血や筋肉、骨を作る】	【主に熱や力になる】	【主に体の調子を整える】	Kcal	g
1 水	豚キムチ丼 ぶた きん	春雨サラダ はるさめ フルーツヨーグルト		豚肉 生揚げ 牛乳 プレーンヨーグルト	七分つき米 米 油 さとう ごま油 春雨	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん もやし はくさい(キムチ漬け) キャベツ にら きゅうり きくらげ(乾) 黄桃(缶) バイン(缶)	645	22.8
2 木	黒砂糖パン くろざとう	チーズ入りシェパーズパイ い 角切り野菜のスープ		牛乳 豚肉 鶏レバー レンズ豆 豆乳 ベーコン シュレッドチーズ	黒砂糖/パン 油 大麦 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールトマト パセリ	611	27.9
3 金	有機米のごはん ゆうきまい	揚げ魚の香味だれ あ げ 野菜のごま和え や さい 冬瓜のみそ汁 とうがん しる		牛乳 まあじ 豆腐 油揚げ わかめ	米 でん粉 油 さとう ごま油 はちみつ ごま	ねぎ しょうが にんにく もやし 冬瓜 にんじん (干)しいたけ	672	32.8
6 月	チャーハン	野菜のじゃこ和え や さい ワンタンスープ		豚肉 鶏卵 牛乳 じゃこ 刻みのり	米 油 ごま油 ごま ワタの皮	たまねぎ にんじん ねぎ (干)しいたけ グリンピース もやし こまつな にら たけのこ きくらげ(乾) キャベツ しょうが	560	23.4
7 火	行事食（七夕） 鮭ちらしずし さけ	七夕汁 たなばたじ ごま酢かけ ご りんごゼリー		鮭 刻みのり 牛乳 鶏肉 豆腐 ちらしかまぼこ 粉寒天 粉ゼラチン	米 さとう 星型ふ そうめん ごま	かんぴょう(乾) (干)しいたけ にんじん えだまめ ねぎ だいこん オクラ もやし きゅうり りんごジュース	587	26.9
8 水	ソース焼きそば や	ナムル さつまいものごま団子 だんご		豚肉 あおのり 牛乳 豆乳	蒸し中華めん 油 ごま油 さとう さつまいも 白玉粉 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ にら もやし こまつな	570	18.8
9 木	ごはん	さばの一味焼き こんにやくサラダ にらたま汁 じま		牛乳 さば 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 さとう ごま油 油 でん粉	にんにく ねぎ こんにやく しょうが きゅうり にんじん もやし たまねぎ きくらげ(乾) にら	664	29.2
10 金	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 ち さい ミネストローネ		牛乳 ホキ ベーコン 豚肉 レンズ豆	ミルクパン でん粉 小麦粉 じゃがいも 油 さとう シェルマカロニ	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	590	28.2
13 月	ガーリックフランス	コーンシチュー ゆうろ 有機にんじんとツナのサラダ		牛乳 鶏肉 レンズ豆 豆乳 生クリーム ツナ	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ホールコーン きゅうり もやし レモン らっきょう(甘酢漬)	630	25.1
14 火	夏野菜の ミートソースバゲッティ なつ や さい	玉ねぎドレッシングサラダ たまねぎ バインケーキ		豚肉 鶏レバー レンズ豆 牛乳 豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう	たまねぎ セロリー にんじん なす ズッキーニ キャベツ もやし きゅうり バイン(缶)	688	27.3
15 水	ブルコギ丼 ぶるご	卵とわかめのスープ たまご くだもの（小玉スイカ） くだもの		豚肉 凍り豆腐 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ	米 七分つき米 油 春雨 さとう ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし りんご しょうが にんにく にら 小玉スイカ	619	26.1
16 木	ドライカレーライス	コーンサラダ ゆうろ 野菜チップス や さい		豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳	七分つき米 米 油 さとう じゃがいも さつまいも	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん レーズン えだまめ キャベツ もやし ホールコーン りんご	688	23.3

※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。

※1杯あたり・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。

★夏休みは、生活のリズムや食事のバランスが崩れやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた食事で、健康に気を付けて、充実した夏休みをお過ごしください。

★2学期の給食は、9月2日（水）から開始となります。