

7月 給食だより

だんだんと白差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

今月の給食目標

なつ しょくせいかつ

かんが

夏の食生活について考えよう



なつ やす ちゅう しょくせいかつ いしき

夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント



1

朝ごはんを欠かさず食べる

よ はやね はやお こころ
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、
あさ まいにちか た
朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



あさ た
◆朝ごはんを食べると、
のう はたら かっぱつ
脳の働きが活発にな
しゆくだい べんきょう
り、宿題や勉強に
しゅうちゅう
集中しやす
なります。



2

こまめに水分補給をする

ぱいていど かわ
◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと
かん まえ の
感じる前に、こまめに飲みましょう。



れいぼう き しつない かわ かん
◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感
とく いしき の
じにくいため、特に意識して飲みましょう。



すいぶん ほきゅう みず むぎぢや あま
◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、
ふく
カフェインを含まないものにしましょう。



3

おやつのとり方に気をつける

た じかん
◆おやつを食べるときは時間を
きさらとわ
決めて、お皿に取り分けましょう。



つめ す
◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



しょくじ ひと かんが ふそく
◆おやつは食事の一つと考え方、不足しがちな
えいよう そおぎな栄養素を補うのもおすすめです。



4

「カルシウム」を意識してとる

きゅうしょく ひ ふそく
◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
しょくじ いしき とい
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



デー いつしょ
ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



7月学校給食献立表

飯田共同調理場(小学生)

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他		たんぱく質	脂質
1	火	白ごはん	牛乳	若鶏のごまがらめ 大根のゆかり和え ほうれん草のみそ汁	鶏肉 牛乳 油揚げ	牛乳	ほうれん草 大根 きゅうり えのき キャベツ たまねぎ	米 片栗粉 米粉 砂糖	揚げ油 ごま	682 Kcal 24 g 24 g 1.8 g
2	水	白ごはん	牛乳	いわしの梅煮 珠洲産ブロッコリーのおかか和え ごぼうとしめじのみそ汁	いわし 牛乳 油揚げ かつお節	牛乳	●ブロッコリー にんじん コーン ごぼう ねぎ	米		608 Kcal 25 g 16 g 2.0 g
3	木	白ごはん	牛乳	星のコロッケ 能登産トマトとツナの和え物 天の川スープ 七夕ザリー 七夕給食	ツナ 牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	●トマト オクラ にんじん きゅうり 大根 コーン たまねぎ	米 じゅがいも 砂糖 春雨	揚げ油 サラダ油	756 Kcal 20 g 23 g 2.2 g
4	金	白ごはん	牛乳	タッカルビ わかめスープ	鶏肉 牛乳 厚揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン しょウガ もやし ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	619 Kcal 27 g 17 g 1.5 g
7	月	白ごはん	牛乳	いかメンチカツ さざなみ和え 小松菜としめじのみそ汁	油揚げ いか 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな キヤベツ きゅうり たまねぎ しめじ	米 小麦粉 パン粉	揚げ油	657 Kcal 23 g 21 g 1.3 g
8	火	白ごはん	牛乳	ぎょうざ なすの肉みそ炒め もずくの中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	ピーマン にんじん 二郎 なす しょウガ もやし ねぎ えのき キヤベツ たまねぎ	米 砂糖 小麦粉	サラダ油	583 Kcal 21 g 16 g 1.5 g
9	水	白ごはん	牛乳	手作りお好み焼き あげとごぼうの炊いたん ほうれん草のすまし汁 万博給食・大阪	豆腐 豚肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな キヤベツ ねぎ しょウガ ごぼう 干ししいたけ	米 揚げ玉 米粉 砂糖		682 Kcal 25 g 18 g 2.6 g
10	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のねぎチリ焼き あっさりピクルス 大根のコンソメスープ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 キヤベツ たまねぎ きゅうり コーン 大根	米 砂糖	ごま油 ごま	591 Kcal 22 g 17 g 1.5 g
11	金	白ごはん	牛乳	さけのムニエル 野菜のマリネサラダ ジュリエンヌスープ 万博給食・フランス	さけ ハム ベーコン	牛乳	にんじん プロッコリー キヤベツ たまねぎ セリ	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブオイル	617 Kcal 27 g 17 g 1.5 g
14	月	白ごはん	牛乳	加賀レンコン入りしゅうまい キヤベツの中華サラダ チンゲン菜の中華スープ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん チングン菜 キヤベツ たまねぎ レンコン	米 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	573 Kcal 19 g 16 g 1.6 g
15	火	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 夏野菜のさっぱり和え けんちん汁	ぶり 豆腐	牛乳 わかめ	プロッコリー オクラ にんじん きゅうり 大根 白菜 ごぼう ねぎ	米 砂糖 さといも		655 Kcal 28 g 20 g 2.0 g
16	水	ガパオライス	牛乳	ヤムウブセン セロリともやしのタイ風スープ 万博給食・タイ	豚肉 鶏肉 大豆ミート 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ しめじ セロリ たけのこ きゅうり キヤベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油	719 Kcal 30 g 18 g 3.2 g
17	木	コッペパン	牛乳	スラッピージョー フライドポテト 野菜たっぷりスープ 万博給食・アメリカ	豚肉 大豆ミート	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん プロッコリー 大根	パン キヤベツ グリンピース パン粉 じゃがいも	サラダ油 砂糖 揚げ油	916 Kcal 19 g 19 g 3.2 g
18	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 珠洲産そうめんかぼちやの酢の物 フルーツゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト 枝豆 コーン トマト ●手作りかぼちゃ	米 大麦 砂糖 じゃがいも はちみつ	サラダ油 砂糖 じゃがいも はちみつ	750 Kcal 24 g 19 g 2.9 g
								エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
								食塩相当量 g		

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載しております。

●は、珠洲産、能登産の食材を使用する予定です。

今月の平均値	672	24	19	2.1
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

7/9(水)・11(金)・16(水)・17(木)万博給食

2025/4/13~10/13に「EXPO2025大阪・関西万博」が開催されています。

万博に合わせて、開催地の大阪府。

参加国のフランス、タイ、アメリカの3か国の料理が給食に登場します。

楽しみにしていてくださいね。

7/2(水)・3(木)・18(金)地産地消給食

珠洲産ブロッコリー、能登産トマト、珠洲産そうめんかぼちやを使用します。

地元の食材を味わいましょう。

