

日曜	献立名			材 料 名			栄養量	ワンポイント アドバイス	
	しゅしょく	牛乳	おかず	スープ	ちやにくやほねになるもの 【あかのなま】	からだのしょうしをととのえるもの 【みどりのなま】	ねつやちからになるもの 【きいろのなま】		エネルギー たんぱく質
1	水	ごはん	とりにくのかからあげ ごもくに こまつなとかまぼこのあえもの	みそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ・あぶらあげ みそ	にんじん・たけのこ しいたけ・れんこん・さやいんげん こまつな・たまねぎ	こめ・こむぎこ あぶら・さとう じゃがいも	699kcal 28.0g	こんげつもしっかり たべてあついなつを のりきりましょう。
2	木	ごはん	ぶたにくのスタミナやき えだまめようふうにい そべとりさきみフライ	みそ汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく いそべとりさきみフライ とうふ・みそ	たまねぎ・えだまめ・コーン キャベツ・にんじん・しめじ	こめ・さとう あぶら	619kcal 30.1g	コーンはたんすいか ぶつをおくくくむ きいろのたべもの のなかです。
3	金	ごはん	◆あじフライ チンジャオロース にくシュウマイ	わかめ スープ	ぎゅうにゅう・あじフライ ぶたにく・にくシュウマイ わかめ	たけのこ・チンゲンさい ピーマン(みどり・あか)・たまねぎ にんじん・だいこん	こめ・あぶら かたくりこ・さとう ごまあぶら	659kcal 32.0g	あじはDHAやEPAを ふくみ、のうのはたら きやけつえきのなが れをサポートします。
6	月	チゲ風うどん	こまちゃんとりてん ごしよくナムル ももかん		ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・とりにく ツナ	にんじん・キャベツ・しめじ・たまねぎ きくらげ・にら・こまつなパウダー きりぼしだいこん・ほうれんそう・コーン・ももかん	うどん・ごまあぶら こむぎこ・あぶら さとう	705kcal 31.5g	せかいのりょうり かんこく ハッピーこまちゃんデー こまつなパウダーをつ かったとりてんです。
7	火	ごはん	とりにくのみそやき おほしさまコロケ こまちゃんあまのがわソテー(たなばたゼリー)	すまし汁	ぎゅうにゅう・とりにく ハム・みそ	たまねぎ・ピーマン(き)・にんじん こまつな・だいこん・しいたけ オクラ	こめ・さとう おほしさまコロケ・はるさめ あぶら・ふ・たなばたゼリー	693kcal 25.8g	☆たなばたこんだて☆ ハッピーこまちゃんデー やしおしさんの こまつなをつか っています。
8	水	●夏の豚丼	カレーふうジャーマンポテト		ぎゅうにゅう・ぶたにく ウインナー	ズッキーニ・なす・コーン しいたけ・ほうれんそう・キャベツ にんじん・たまねぎ・えだまめ・ピーマン(あか)	こめ・さとう・かたくりこ じゃがいも マーガリン	612kcal 24.7g	ズッキーニにふくまれるカ リウムは、からだのなかの よぶんなえんぶんをそとに だすはたらきがあります。
9	木	ごはん	いわしのかばやき にくじゃが あつやきたまご	みそ汁	ぎゅうにゅう・いわしたつた ぶたにく・あつやきたまご あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん キャベツ・えのきたけ・ねぎ	こめ・かたくりこ・あぶら さとう・じゃがいも	638kcal 26.3g	かみかみデー よくかんで たべましょう。
10	金	ごはん	ハンバーグトマトソース やさしいソテー メープルあじブチホットケーキ	コンソメ スープ	ぎゅうにゅう・ハンバーグ ぎょにくソーセージ	たまねぎ・トマトかん・キャベツ チンゲンさい・にんじん・だいこん	こめ・さとう・あぶら メープルあじブチホットケーキ	607kcal 20.8g	にんじんは、りよくお うしよくやさいのだい ひょうてきなやさいで す。
13	月	ツイストパン	えびかつ ナポリタンスパゲティ こんさいのちゅうかに	ほうれん草の スープ	ぎゅうにゅう・えびかつ ベーコン	たまねぎ・ピーマン(みどり)・トマトかん ごぼう・れんこん・にんじん コーン・しめじ・ほうれんそう	ツイストパン あぶら・スパゲティ オリーブオイル・ごまあぶら	693kcal 23.5g	ほうれんそうにはビタミ ンCがふくまれていて、 てつぶんのきゅうしゅう をたすけてくれます。
14	火	●夏のめし飯	とりにくのてりやき だいこんとぶたにくのもの ゴーヤチャンプルーふう	きつまつ汁	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく ぎょにくソーセージ・きつまつあげ みそ	だいこん・にんじん・たけのこ・しいたけ さやいんげん・ゴーヤ・たまねぎ キャベツ・きくらげ・ピーマン(あか)・ねぎ	こめ・さとう・かたくりこ あぶら・じゃがいも ごまあぶら	635kcal 28.7g	にほんの きょうりょうり きゅうしゅうちほう
15	水	●夏の野菜カレー	とりにくときさいのさっぱり		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム・とりにく ひじき	にんじん・たまねぎ・ズッキーニ かぼちゃ・コーン・えだまめ トマトかん・こまつな・キャベツ・だいこん	こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ あぶら・さとう	628kcal 25.0g	カレーにはいって いるえだまめはやさい のなかです。
平均摂取栄養量							653kcal		
							26.9 g		
							650kcal		
給食摂取基準							21.1~32.5 g		

夏野菜を食べて元気に!!

だっすい お 脱水を起こしやすい夏は

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
●が付く日は、スプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きまゝ。()は別添です。

夏野菜を食べて元気に!!

気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめに水分をとって、熱中症を予防しましょう! 水分は飲み物だけでなく食べ物にも含まれています。野菜や果物は特に水分が多く、夏野菜は生でも食べられるものが多いので、手軽に水分をとることができまゝ。たとえば、きゅうりやトマトは約90%が水分です。暑くて汗をかきやすい夏は、旬の夏野菜をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう!

<夏野菜>

トマト・ナス・オクラ・きゅうり・ゴーヤ・枝豆・とうもろこしなど



世界の料理

【韓国】 6日

チゲは、キムチ、豆腐、豚肉、野菜などの具材を煮込んだ韓国の家庭料理です。給食では、辛みとコクのあるチゲ風うどんとして提供します。

ナムルは、野菜を茹でて醤油やごま油で和えた料理です。こまちゃん鶏天には、小松菜パウダーを使用します。

日本の郷土料理

【九州地方】 14日

ゴーヤチャンプルー風は、沖縄県の郷土料理です。給食では、ゴーヤ、魚肉ソーセージ、きくらげをごま油でソテーしました。

さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉や根菜、こんにやく等がたっぷり入った汁物です。

夏の行事食いろいろ

7/2ごろ (夏至から11日～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生	七夕	お盆	土用の丑の日
タコ (関西地方)	焼きサバ (福井県)	そうめん	ウナギ
		精進料理	「う」のつく食べ物

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給 をこまめにしよう	水や麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには、塩分と一緒にとるようにします。
て きど (適度) に運動 しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく (規則) 正しい 生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ (夏) の旬の食べ物 を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め (冷) たい物の とり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がききんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく (夜食) や おやつは、食べる時間・ 内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、グダグダ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す (進) んで お手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできくことに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう (乳) 製品や 小魚などでカルシウム をとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすいです。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。