



7月 給食だより

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀
令和8年度 下条小学校

月	火	水	木	金
都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。	日 予定	1	2	3
	こんだて	キムたくごはん (ごはん キムたくごはんの具) わかめスープ すいか 牛乳	パインチップパン えだまめサラダ アスパラ入り豆乳チャウダー 牛乳 チーズ	ごはん さばのみそ煮 切り干し大根のごま酢和え 塩とり汁 牛乳
	赤 体をつくる	ぶたにく わかめ なたと 牛乳	ハム とうにゅう チーズ 牛乳	さば みそ とりにく 油あげ 牛乳
	黄 体をうごかす	ごはん さとう でんぶん ごま油	パン さとう 油 じゃがいも	ごはん さとう ごま じゃがいも
	みどり 緑 体の調子をととのえる エネルギー/たんぱく質	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ はくさい たくあん 長ねぎ もやし しいたけ すいか	かぼちゃ えだまめ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ アスパラガス	しょうが きりぼしだいこん きゅうり こまつな にんじん きゃべつ ごぼう
6	7	8	9	10
ごはん とりの照り焼き ひじきサラダ かぼちゃのスープ 牛乳	おむぎ 大麦めん カレー南蛮汁 ふくじんづ 福神漬和え 七タデザート 牛乳	ごはん いかとポテトのチリソース しお 塩ちゃんこ風スープ 牛乳	きなこ揚げパン きゃべつとじゃこのサラダ ラタトゥイユスープ 牛乳	ごはん いわしの梅煮 冷しゃぶサラダ もずくのみそ汁 冷凍パイン 牛乳
とりにく ひじき だいず 牛乳	ぶたにく 油あげ チーズ 牛乳	いか とりにく とうふ 牛乳	きなこ ちりめんじゃこ ツナ 牛乳	いわし ぶたにく もずく 牛乳
ごはん ごま油 ごま	大むぎめん ごま ごま油	ごはん じゃがいも 油 さとう	パン 油 さとう ごま油 じゃがいも	ごはん ねりごま さとう じゃがいも
えだまめ きゃべつ にんじん コーン 玉ねぎ かぼちゃ	にんじん 玉ねぎ もやし えのきたけ にら ししいたけ きゃべつ こまつな にんじん	長ねぎ しょうが にんにく きゃべつ にら にんじん	きりぼしだいこん きゃべつ きゅうり にんにく 玉ねぎ にんじん パフリカ ズッキーニ トマト	しょうが もやし にんじん きゅうり パイン
661kcal/24.9g	654kcal/27.7g	655kcal/23.8g	582kcal/24.0g	609kcal/26.6g
13	14	15	16	17 食育の日
ピリ辛中華丼 (ごはん ピリ辛中華丼の具) 春雨サラダ 牛乳	ゆで中華めん わかめラーメンスープ 肉しゅうまい こまつなソテー 牛乳	ごはん 厚揚げのブルコギ風 あさりの中華スープ 牛乳 シークワサーゼリー	食パン ツナマヨコーン トマトオムレツ ごぼうのクリームスープ みかんジュース	ごはん いかのピリ辛煮 のり酢和え 夏のっぺい汁 牛乳
ぶたにく ハム 牛乳	ぶたにく なたと わかめ 牛乳	あつあげ ぶたにく あさり 牛乳	ツナ たまご とりにく	いか ツナ ぶたにく のり 牛乳
ごはん ごま油 こんにゃく はるさめ	ちゅうかめん 油	ごはん ごま油 さとう ごま	パン じゃがいも 油	ごはん さとう ごま こんにゃく
しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ パフリカ だけのこ きくらげ もやし コーン きゅうり	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ししいたけ 長ねぎ こまつな コーン kyabetsu	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん パフリカ しめじ ししいたけ だけのこ こまつな	玉ねぎ きゅうり コーン にんじん ごぼう しめじ みかん	しょうが ほうれんそう もやし 玉ねぎ にんじん ししいたけ さやいんげん
595kcal/22.8g	576kcal/25.4g	610kcal/24.9g	581kcal/13.4g	563kcal/31.5g
20 海の日	21	22	23	24 給食最終日
	ソフトめん ペスカトーレ ブロッコリーとハムのサラダ 牛乳 型抜きシリアーズいちご	ごはん 太刀魚フライ こんにゃく炒め 夏野菜豚汁 牛乳	米粉パン ハンバーグケチャップソース チーズ入りしょうゆフレンチ ミネストローネ 牛乳	夏野菜カレーライス (ごはん 夏野菜カレー) フレンチサラダ 牛乳 セレクトデザート
	いか あさり ツナ チーズ 牛乳	たちうお さつまあげ ぶたにく 牛乳	ぶたにく とりにく チーズ 牛乳	ぶたにく 牛乳
	ソフトめん 油	ごはん こんにゃく ごま油 じゃがいも	米粉パン さとう 油 マカロニ	ごはん 油
	玉ねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム パセリ きゃべつ ブロッコリー きゅうり	ごぼう にんじん さやいんげん なす ゆがお 玉ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん きゃべつ 玉ねぎ セロリ にんにく さやいんげん マッシュルーム トマト	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす えだまめ しょうが にんにく トマト きゃべつ にんじん きゅうり コーン
	627kcal/28.3g	670kcal/25.1g	635kcal/30.2g	630kcal/19.0g

24日はセレクトデザートです

りんごシャーベット



アレルギー りんご

アイスクリーム チョコ



アレルギー 大豆

アイスクリーム いちご



アレルギー 大豆

もちクリームアイス

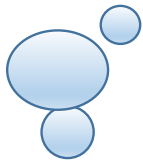


アレルギー 乳・大豆



24日1学期の給食最終日には、給食委員会が企画したセレクトデザートを実施します。今回は4つの味の冷菓の中から自分が好きなものを選んで食べます。楽しみにしてください。





とき て あら こんな時は手を洗おう



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落して清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗いましょう。



家に帰った時



トイレのあと



鼻をかんだあと



動物にさわったとき



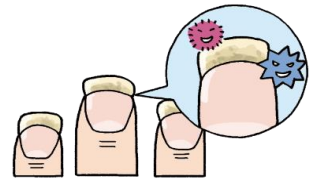
料理をするまえ



食事のまえ

つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



夏の食生活、こんなところに気をつけて!

朝ごはんをしっかりと食べよう!



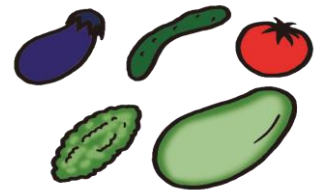
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう!



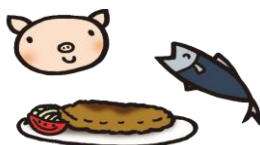
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる!



夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べる!



のどごしのよいめんや冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎ注意!



体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かしたり、暑い日中でも扇風機を利用して温度を下げすぎないようにする。また就寝時はタイマーを使うなど工夫してみましょう。

食中毒に気をつける!



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。