



2026年 7月 きゅうしょくだより

七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

夏の日差しがまぶしくなり、よいよ本格的な夏が始まります。汗をかきやすいこの季節は、こまめな水分補給とともに、しっかり食べることが大切です。給食では、暑さに負けない体づくりを応援するため、栄養バランスのよい献立や旬の食材を取り入れています。給食を残さず食べて、元気に過ごしましょう。

		月		火		水		木		金	
こんだて		今日の予定 16日(木) 中学校2年なし 23日(木) 小学校最終日 24日(金) 中学校最終日 ★2学期は8月31日(月)から給食です。				1		2		3	
						ちゅうかどん		チリビーンズサンド		ごはん	
						(ごはん・ちゅうかどんのぐ)		(せわれコッペパン		に	
						ひじきと大豆のサラダ		・チリビーンズサンドのぐ)		さばのみそ煮	
						ひじきと大豆のサラダ		キャベツと肉だんこのスープ		にんじんのしりしりふう	
		冷凍パイ		夏のつべいじる							
エネルギー		小 570 kcal 中 733 kcal		小 712 kcal 中 881 kcal		小 619 kcal 中 757 kcal					
たんぱく質		小 26.4 g 中 32.5 g		小 28.6 g 中 35.3 g		小 31 g 中 35.5 g					
塩分		小 2.9 g 中 3.7 g		小 2.1 g 中 2.3 g		小 2.7 g 中 3.1 g					
あかき		ぶたにく なるど いか ひじき だいず ツナ ぎゅうにゅう		だいず ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう		とりにく さば ツナ かつおぶし かまぼこ たまご あつあげ みそ ぎゅうにゅう					
みどり		こめ ぎとう あぶら		コッペパン あぶら		こめ ぎとう ごまあぶら					
		たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし たけのこ ぎゅうり コーン		にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ ねぎ しいたけ パイン		にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん					
こんだて		6		7		8		9		10	
		ごはん		カレーなんばん汁		手巻きごはん		黒糖パン		ごはん	
		ほしがたハンバーグでりやきソース		(おむぎめん・カレーなんばん汁)		手巻き用のり		えだまめコロッケ		しらすふりかけ	
		ごまあえ		のりしおポテト		スティックたまご		しょうゆフレンチ		わかめとツナのあえもの	
		たなばたそうめんじる				チーズ入りきりざい		ミネストローネ		なつやさいのそぼろに	
		たなばたゼリー				豚汁		はちみつ&マーガリン			
エネルギー		小 658 kcal 中 781 kcal		小 584 kcal 中 732 kcal		小 622 kcal 中 782 kcal		小 709 kcal 中 887 kcal		小 634 kcal 中 820 kcal	
たんぱく質		小 28.3 g 中 34.7 g		小 21.9 g 中 26.8 g		小 29.5 g 中 35.7 g		小 23.4 g 中 29.2 g		小 28.7 g 中 35.7 g	
塩分		小 3.3 g 中 3 g		小 2.3 g 中 3 g		小 2.8 g 中 3.4 g		小 3 g 中 3.6 g		小 2.1 g 中 2.8 g	
あかき		とりにく ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう		とりにく あおのり ぎゅうにゅう		たまご のり なつとう チーズ どうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう		チーズ ベーコン ぎゅうにゅう		ぶたにく ツナ しらす かつおぶし わかめ のり あつあげ ぎゅうにゅう	
みどり		こめ そうめん ぎとう ごまゼリー		おむぎめん じゃがいも		こめ ごま じゃがいも		こくとうパン パンこ じゃがいも ワンタン あぶら バター はちみつ マーガリン		こめ じゃがいも ぎとう ごま あぶら ごまあぶら	
		ほうれんそう もやし にんじん オクラ しいたけ		にんじん たまねぎ もやし にら えのき しいたけ		こまつな にんじん たくあん だいこん ねぎ ごぼう		ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ セロリー いんげん トマト えだまめ		もやし キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ しいたけ えだまめ	
こんだて		13		14		15		16		17	
		ごはん		しおラーメン		ごはん		セルフサンドウィッチ		なつやさいカレー	
		とりにく北京ダック風ソース		(ちゅうかめん・しおラーメンスープ)		しろみざかなのたつたあげ		(食パン・ツナマヨコーン)		(ごはん・なつやさいカレー)	
		春雨サラダ		じゃがチーズ		ゆかりあえ		チーズオムレツ		フルーツポンチ	
		サンラータン		すいか		なつとんじる		カレーふうみボトフ		毎月19日は食育の日	
エネルギー		小 662 kcal 中 793 kcal		小 658 kcal 中 831 kcal		小 542 kcal 中 697 kcal		小 523 kcal 中 723 kcal		小 673 kcal 中 870 kcal	
たんぱく質		小 28.4 g 中 32.8 g		小 28.1 g 中 34.7 g		小 25.9 g 中 30.8 g		小 23.3 g 中 30.7 g		小 21.1 g 中 25.7 g	
塩分		小 2.7 g 中 3.4 g		小 2.5 g 中 3.6 g		小 2.6 g 中 3.1 g		小 2.2 g 中 2.6 g		小 2 g 中 2.5 g	
あかき		とりにく ぶたにく どうふ たまご ぎゅうにゅう		ぶたにく ベーコン いか かまぼこ チーズ ぎゅうにゅう		ぶたにく たら どうふ みそ ぎゅうにゅう		ツナ たまご チーズ とりにく ウインナー ジョア		ぶたにく ぎゅうにゅう	
みどり		こめ あぶら ぎとう ごまあぶら		ちゅうかめん じゃがいも パター		こめ じゃがいも あぶら		しょうパン じゃがいも マヨネーズ		こめ あぶら ゼリー	
		こめ はちみつ はるさめ		キャベツ もやし にんじん たまねぎ メンマ しいたけ コーン パセリ すいか		キャベツ もやし ぎゅうり ごぼう なす にんじん ねぎ		たまねぎ ぎゅうり コーン セロリー にんじん キャベツ		なす にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン えだまめ みかん パイン	
こんだて		20		21		22		23		24	
		海の日		わふう汁		ビビンバ		ひ		ごはん	
		とりにく北京ダック風ソース		(ソフトめん・わふう汁)		(肉炒め・ナムル)		(冷やし中華スープ・冷やし中華の具)		ごまやきにく	
		春雨サラダ		くるまふとなつやさいのあげ煮		えび団子入り春雨スープ		揚げぎょうざロール		もやしのナムル	
		サンラータン		すいか		なつとんじる		カレーふうみボトフ		ちゅうかふうコーンスープ	
エネルギー		小 665 kcal 中 838 kcal		小 609 kcal 中 785 kcal		小 645 kcal 中 734 kcal		小 673 kcal 中 870 kcal		小 673 kcal 中 870 kcal	
たんぱく質		小 30.8 g 中 38.4 g		小 26.6 g 中 33.1 g		小 27.4 g 中 31.6 g		小 21.1 g 中 25.7 g		小 21.1 g 中 25.7 g	
塩分		小 2.2 g 中 2.9 g		小 2.8 g 中 3.6 g		小 2.7 g 中 3.2 g		小 2 g 中 2.5 g		小 2 g 中 2.5 g	
あかき		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ とりにく くるまふ ぎゅうにゅう		ぶたにく たまご えび ぎゅうにゅう		ぶたにく とりにく ハム たまご ぎゅうにゅう		ぶたにく とりにく ハム たまご ぎゅうにゅう		ぶたにく ハム ベーコン わかめ たまご あつあげ ぎゅうにゅう	
みどり		こめ あぶら ぎとう ごまあぶら		こめ あぶら ぎとう ごまあぶら		こめ あぶら ぎとう ごまあぶら		こめ あぶら ぎとう ごまあぶら		こめ ぎとう ごま あぶら ごまあぶら	
		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ	
		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ	
		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ	
		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ		こめ はちみつ はるさめ	

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。



好き嫌いをなく食べよう



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



にがて
苦手

すこ ちようせん
少しずつ挑戦していると・・・

おいしい

たいさく
対策



にがみ
苦味



さんみ
酸味



た つづ かん おお
食べ続けることでおいしく感じられるようになることが多いです。

苦味や渋み、酸味を和らげる

<和らげる方法>

- ピーマンや小松菜など苦みや渋みが強い食品
→切って水にさらす
→下茹でをする

- レモン果汁やお酢などの酸味が強い食品
→加熱をして酸味をとばす

<味付けを変える>

- カレー風味にする
- ケチャップ、マヨネーズなどで味付けする



にが て こくふく
苦手克服レシピ

ピーマンチーズバーグ
(3個分)



[つくり方]

- ①ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵1個分、パン粉と牛乳各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



すいぶん ほきゆう

水分補給のポイント

すいぶん ほきゆう きほん みず むぎぢや あせ

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



こんなことに
気をつけて!

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。