



2026年 7月 給食だより



須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
がつ よてい * 7月の予定 * 【須田小】 7日 6年生給食試食会 23日 給食最終日 【須田中】 7日 全校校外学習 23日 給食最終日	ひ 予定など 主 食 物 菜 菜 汁 しる 主 菜 副 菜 の 飲み物 その他	1 ごはん タッカンマリ ヤンニョムチキン もやしのナムル きゅうにゅう 牛乳	2 セルフサンド 食パン ミネストローネ チリコンカン きく 茎わかめサラダ きゅうにゅう 牛乳	3 ごはん なつやさい 夏野菜スープ チーズハンバーグのバーベキューソース フレンチサラダ きゅうにゅう 牛乳
	黄 からだ 体をうごかすエネルギー	ごはん じゃがいも トック 油 かたくり粉 さとう ごま油 ごま	パン オリーブ油 じゃがいも マカロニ さとう 油 ごま油 ごま	ごはん ラード 油 さとう
	あか からだ 体をつくる	牛乳 とり肉	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 茎わかめ	牛乳 とり肉 ぶた肉
	みどり からだ ちょうし 体の調子をととのえる	長ねぎ にら しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト しょうが もやし きゅうり コーン	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ トマト にんにく しょうが きゅうり コーン
	中 エネルギー／たんぱく質	小 677 和カロリー / 25.4 グラム	小 615 和カロリー / 25.4 グラム	小 604 和カロリー / 21.9 グラム
	中 830 kcal / 30.3 g	中 830 kcal / 30.3 g	中 831 kcal / 33.0 g	中 783 kcal / 27.1 g
6 たなばた 七夕献立 ごはん たなばた 七夕汁 星形メンチカツ あま 天の川サラダ きゅうにゅう 牛乳 七夕デザート	7 たなばた 七夕/小6 試食会 おおい 大麦めん カレー 南蛮汁 じゃがコーンチーズ きゅうにゅう 牛乳	8 ごはん たまご コーン玉子スープ ひき肉 と厚揚げ のキムチ炒め ほうれん草 ともやしのナムル きゅうにゅう 牛乳	9 パン キンコッペパン 具 だくさんスープ トマトオムレツ ビーンズサラダ きゅうにゅう 牛乳	10 なっとう 納豆の日 ごはん とりにく こうやどうふ たまご 鶏肉 と高野豆腐 の玉子とじ カップ納豆 キャベツ とたくあん の昆布和え きゅうにゅう 牛乳
ごはん そうめん ふ さとう パン粉 かたくり粉 小麦粉 油 春雨 ごま油	大麦めん ルウ 米粉 じゃがいも バター	ごはん かたくり粉 ごま油 さとう ごま	パン さとう じゃがいも 油 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま
牛乳 ぶた肉 かまぼこ	牛乳 ぶた肉 油あげ なると チーズ ベーコン	牛乳 とうふ 卵 ぶた肉 厚揚げ	牛乳 ぶた肉 卵	牛乳 とり肉 高野豆腐 卵 納豆 昆布
にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ 玉ねぎ もやし コーン オクラ 果汁[レモン] ぶどう みかん	にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 長ねぎ コーン パセリ	玉ねぎ にんじん コーン 小松菜 白菜 キムチ しょうが にんにく もやし ほうれん草 きゅうり	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン	にんじん こんにゃく しいたけ 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり たくあん
小 669 和カロリー / 22.9 グラム	小 690 和カロリー / 29.0 グラム	小 614 和カロリー / 26.5 グラム	小 580 和カロリー / 23.4 グラム	小 610 和カロリー / 27.8 グラム
中 843 kcal / 27.3 g	中 給食なし	中 792 kcal / 33.1 g	中 778 kcal / 30.1 g	中 733 kcal / 32.7 g
13	14	15	16 セルフサンド	17
ごはん なすのみそ汁 いわしのしょうが煮 ゴーヤチャンプルー きゅうにゅう 牛乳 冷凍パイ	ちゃんぽんめん [中華めん] [ちゃんぽんスープ] 餃子(2個) もやしの中華和え きゅうにゅう 牛乳	ごはん なつ 夏のっぺい汁 シイラの 竜田揚げ き こんにゃく ぶたにく いた に 切り昆布 と豚肉 の炒め煮 きゅうにゅう 牛乳	せわ 背割りコッペパン 具 だくさんコーンスープ たちうお 太刀魚 のフライ とりにく 鶏肉 入りラタトゥイユ きゅうにゅう 牛乳	なつやさい 夏野菜カレーライス [ごはん] [夏野菜カレールウ] かいそう 海藻サラダ きゅうにゅう 牛乳
ごはん さとう 油 ごま油	中華めん 油 小麦粉 ラード さとう もち米粉 ごま油 ごま	ごはん かたくり粉 油 さとう	パン じゃがいも オリーブ油 小麦粉 さとう パン粉 油	ごはん ルウ 油 ごま
牛乳 厚揚げ みそ いわし ぶた肉 とうふ 卵 かつお節	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉	牛乳 とり肉 ちくわ はたて シイラ 昆布 ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ベーコン たちうお とり肉	牛乳 とり肉 わかめ
にんじん 玉ねぎ なす しょうが ゴーヤ パイナップル	にんじん キャベツ たけのこ もやし しいたけ しょうが にら きゅうり	ゆが お にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく しょうが にんじん さやいんげん	玉ねぎ にんじん コーン パセリ ピーマン ズッキーニ なす トマト にんにく	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ しょうが にんにく りんご パパイア レーズン きゅうり もやし コーン
小 623 和カロリー / 28.2 グラム	小 614 和カロリー / 27.4 グラム	小 598 和カロリー / 29.7 グラム	小 645 和カロリー / 23.7 グラム	小 617 和カロリー / 20.4 グラム
中 794 kcal / 34.3 g	中 785 kcal / 34.3 g	中 728 kcal / 35.6 g	中 864 kcal / 30.6 g	中 797 kcal / 24.8 g
20	21	22	23	こん げつ か も さんしよくさい 今月の加茂産食材 こめ ・米 *都合により献立内容が 変更になることもあります。 ご了承ください。
ソフトめん なすとトマトのミートソース いろど 彩りサラダ きゅうにゅう 牛乳	ソフトめん 油 ルウ さとう	ハヤシライス [ごはん] [ハヤシライスソース] フルーツポンチ きゅうにゅう 牛乳	せわ 背割りコッペパン A B C スープ ウインナーのケチャップソース ひじき と枝豆 のサラダ えだまめ セレクトドリンク パン じゃがいも マカロニ さとう 油	
牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	牛乳 ぶた肉	牛乳 ぶた肉	ベーコン ウインナー ひじき	
にんじん 玉ねぎ もやし なす セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ コーン パプリカ きゅうり	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく トマト みかん もも パイナップル りんご ぶどう 果汁	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく トマト みかん もも パイナップル りんご ぶどう 果汁	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり 枝豆	
小 639 和カロリー / 26.4 グラム	小 619 和カロリー / 18.9 グラム	小 584 和カロリー / 20.5 グラム		
中 820 kcal / 32.9 g	中 798 kcal / 23.3 g	中 819 kcal / 28.4 g		



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



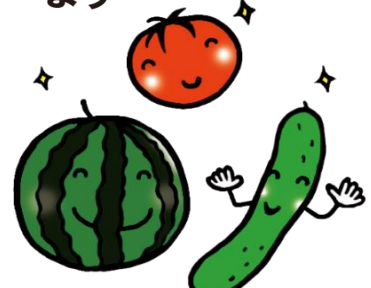
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはンは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

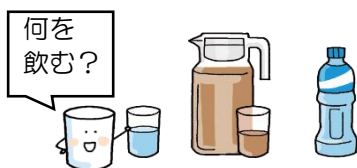
6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

熱中症を予防する

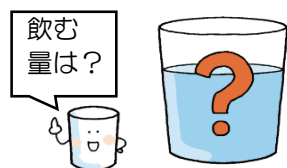
水分補給のポイント



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。