

令和8年度 7・8月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
7月24日(金) 夏休み前給食最終日 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1 中華めん しょうゆラーメンスープ しゅうまい(2こ) きゅうりのピリ辛漬け 牛乳 768 kcal 35.1 g 23.2 g 4.1 g	2 加茂中2年給食なし ごはん しいらの薬味ソースがけ 五目豆 沢煮椀 牛乳 741 kcal 34.0 g 20.3 g 3.0 g	3 加茂中2年給食なし 背割りコッパパン ケチャップウィンナー(2こ) コールスローサラダ パンプキンスープ 牛乳 810 kcal 28.9 g 35.3 g 3.8 g
8月28日(金) 夏休み後給食開始	黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの	中華めん 油 砂糖 牛乳 豚肉 なたと きゅうり ｷｬﾊﾞﾁ 生姜 マﾏ もやし 人参 ほうれん草 ねぎ	米 油 砂糖 春雨 牛乳 さつま揚げ 大豆 昆布 豚肉 ねぎ 生姜 ごぼう 椎茸 人参 だけのこ ごぼう えのき茸 ほうれん草	ﾊﾞﾝ 砂糖 油 ｷｬﾊﾞﾁ 牛乳 ﾜｲﾝﾅｰ ｾｰﾂ ﾊﾞﾀｰ 牛乳 ﾄﾎﾞ ｷｬﾊﾞﾁ 人参 ﾕｰﾂ ｷｬﾊﾞﾁ 南瓜 玉ねぎ ﾊﾞﾁ
6 ごはん 豚キムチ丼の具 野菜ワンタンスープ いちごレアチーズ 牛乳 749 kcal 32.6 g 22.0 g 3.6 g	7 若宮中2・3年給食なし ごはん 星型メンチカツ 五色きんぴら セタ汁 牛乳 ソーダゼリー 799 kcal 27.6 g 23.7 g 2.6 g	8 若宮中2年給食なし 大麦めん 鶏五目汁 厚焼き玉子 アーモンド入りおひたし 牛乳 766 kcal 34.8 g 17.9 g 3.2 g	9 加茂中青空給食なし ごはん たちうおフライスパイシーソース きゅうりの塩昆布あえ あおさのみそ汁 牛乳 729 kcal 25.2 g 24.0 g 2.7 g	10 黒糖パン トマトミートオムレツ じゃがチーズ ジュリエンスープ 牛乳 764 kcal 29.6 g 27.6 g 3.3 g
米 油 砂糖 片栗粉 ｱ｜ﾐ	米 油 じゃが芋 砂糖 春雨	大麦めん アｰﾓﾝﾄﾞ 砂糖	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	黒糖ﾊﾞﾝ 油 じゃが芋
牛乳 豚肉 鶏肉 なたと ｸｰﾑﾁｰｽﾞ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 唐辛子 にんにく ｷﾏﾁ ｷｬﾊﾞﾁ ねぎ 椎茸 小松菜	豚肉 牛乳 さつま揚げ 鶏肉 かまぼこ 人参 ぶき だけのこ えのき茸 ほうれん草 ねぎ	牛乳 卵 鶏肉 なたと ｷｬﾊﾞﾁ ほうれん草 人参 えのき茸 椎茸 玉ねぎ ねぎ ごぼう	牛乳 たちうお 鶏肉 昆布 あおさ 油揚げ なたと みそ にんにく 玉ねぎ ﾄﾎﾞ ｷｬﾊﾞﾁ ｷｬﾊﾞﾁ 小松菜 ねぎ えのき茸	牛乳 卵 ｾｰﾂ ﾊﾞﾀｰ 鶏肉 玉ねぎ ﾕｰﾂ ﾊﾞﾁ 人参 大根 ｷｬﾊﾞﾁ しめじ
13 ごはん チンジャオロース丼の具 かき玉わかめスープ プルーンヨーグルト 牛乳 736 kcal 34.3 g 20.3 g 3.0 g	14 ごはん さわらのゆずしょうゆ煮 切干大根のソース炒め 夏のっぺい汁 牛乳 731 kcal 31.2 g 19.5 g 2.7 g	15 ソフトめん チキントマトソース 海藻サラダ ミルクデザート 牛乳 852 kcal 36.4 g 25.6 g 3.2 g	16 加茂3年・若宮1年給食なし ごはん ハンバーグ和風オニオンソース ささみときゅうりのキムチあえ みそけんちん汁 牛乳 739 kcal 31.7 g 20.7 g 3.2 g	17 食パン ソースえびカツ ごぼうサラダ マロニースープ 牛乳 778 kcal 35.1 g 30.9 g 3.3 g
米 油 片栗粉	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ソフトめん 油 ﾊﾔｼﾖ 小麦粉 ごま 砂糖 牛乳 鶏肉 ｷｰｽ 海藻 ﾏｲｸ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ﾊﾞﾝ 油 ごま 砂糖 ﾏﾛﾆｰ
牛乳 豚肉 なたと 豆腐 卵 わかめ	牛乳 ｵﾐ かつお節 青のり 鶏肉	牛乳 鶏肉 ｷｰｽ 海藻 ﾏｲｸ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ｵﾐ 鶏肉
生姜 にんにく きくらげ 玉ねぎ だけのこ 人参 ﾊﾞﾗｯｸ ﾅﾝｸﾞ 菜 えのき茸 ねぎ	生姜 もやし 大根 ｾｰﾂ 人参 椎茸 だけのこ	ﾏｼﾞﾙ-ﾐ にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 人参 ﾄﾎﾞ ﾊﾞﾁ ｷｬﾊﾞﾁ ｷｬﾊﾞﾁ ﾕｰﾂ	にんにく 玉ねぎ ｷｬﾊﾞﾁ もやし 白炒い 唐辛子 にんにく 人参 大根 ねぎ	ごぼう ｷｬﾊﾞﾁ ﾕｰﾂ 人参 玉ねぎ 小松菜
20 	21 ごはん ヤンニョムチキン(2こ) バンサンスー もずくのみそ汁 牛乳 803 kcal 46.1 g 25.2 g 2.4 g	22 中華めん みそラーメンスープ ショーロンポー(2こ) もやしのナムル 牛乳 798 kcal 34.2 g 23.6 g 3.1 g	23 ごはん 夏野菜チキンカレー 福神漬け フルーツカクテル 牛乳 827 kcal 24.9 g 19.5 g 2.9 g	24 食パン ほうれん草オムレツ ラタトゥイユ マカロニスープ 牛乳 739 kcal 30.7 g 26.2 g 3.0 g
	米 油 砂糖 春雨 ごま じゃが芋	中華めん 砂糖 ごま油 小麦粉	米 じゃが芋 ﾊﾔｼﾖ ﾅﾝｸﾞ ﾕｰﾂ ｶｯﾄﾍﾞｰﾘｰ 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ﾊﾞﾝ 油 砂糖 じゃが芋 ﾏﾛﾆｰ
	牛乳 ｵﾐ もずく 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 みそ		牛乳 ほうれん草 ﾏｲｸ ﾊﾞﾀｰ 大豆 鶏肉
	にんにく 生姜 ﾄﾎﾞ ｷｬﾊﾞﾁ もやし 人参 小松菜 えのき茸 ねぎ	人参 もやし ｷｬﾊﾞﾁ 大根 生姜 きくらげ 玉ねぎ ﾏｲｸ ｷｬﾊﾞﾁ ﾕｰﾂ なら ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 なす 南瓜 りんご ﾄﾎﾞ 大根 すいか 蓮根 黄桃 ﾊﾞｲ ｵﾐ かん	にんにく 玉ねぎ なす ﾏｲｸ ﾄﾎﾞ 人参 ｷｬﾊﾞﾁ 小松菜
2学期から牛乳パックがストローレスになります！ ◆8月から、給食で提供している牛乳パックが、ストローを 使わずに飲用できる「ストローレスパック」になります。 プラスチックごみの減量は、SDGs目標14「海の豊かさ を守ろう」に関連した取組であり、給食のストローを廃止 した場合、年間で加茂市内だけでストロー約32万本、重 さにして約100kgものプラスチックごみを削減できる ことになります。			ここから 8月のこんだて 	
右のQRコードから動画をみることができます→ 			28 食パン キーマカレーサンドの具 ツナチーズサンドの具 フルーツカクテル 牛乳 836 kcal 32.7 g 30.1 g 2.6 g ﾊﾞﾝ 油 砂糖 ｶｯﾄﾍﾞｰﾘｰ 牛乳 豚肉 大豆 ﾜｲﾝﾅｰ にんにく 玉ねぎ 人参 ﾄﾎﾞ ｷｬﾊﾞﾁ ﾕｰﾂ 黄桃 みかん ﾊﾞｲ りんご	

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

7月の食育通信 You are what you eat!

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

◆夜ふかしせず、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。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強がはかどります。



◆栄養のバランスも意識し、多様な食べ物を組み合わせて食べましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たくて甘いものには、目に見えない砂糖がたくさん含まれるため、食べ過ぎ注意です。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補えるものを選ぶのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

牛乳	ヨーグルト	小魚	小松菜	切干し大根
チーズ	干しえび	豆腐	ひじき	

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。



夏休み中も、おかずをそろえた朝ごはんを！

おかずをそろえた朝ごはんは、水分やたんぱく質、ミネラルを同時にとることができて、一番の熱中症予防になります。食事を抜いての野外活動は熱中症になりやすく危険です。また、中学生に必要な栄養量を2食以下で満たすことは難しいです。夏休み明けは、体調不良やけがが増える傾向にあります。それらの予防のためにも、夏休み中もおかずをそろえた3食の食事ができるように心がけて過ごしましょう。

常備におすすめ♪そのままちよい足しおかず

あか しょうひん つか
赤の食品を使ったおかず・デザート
(おもに体をつくる)

あどり しょうひん つか
緑の食品を使ったおかず・デザート
(おもに体の調子をととのえる)



ハム ツナ ゆで卵 納豆 とうふ しらす チーズ ヨーグルト ミニトマト きゅうり ゆで枝豆 ゆでブロッコリー キウイ バナナ