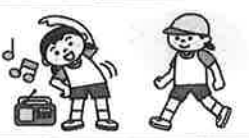


給食だより 7月号

上勝町学校給食共同調理場
令和8年6月29日発行

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	 水か麦茶を少しずつ、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も一 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。早朝や夕方の涼しい時間帯に 行なうか、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、早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんを毎日かかさず食べましょ。
な	つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう	 旬の食べ物はおいしくて栄養たっぷり。 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。
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すぎ ると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられ 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、だらだら食べたり飲んだりせず、時間 と量を決めましょ。
す	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 うのひとと相談してできることにチャレンジしま しょ。
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。
に	ゅう（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 くなります。牛乳を飲むほか、カルシウムを多 く含む食品を積極的にとりましょ。

！以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

<小学校>

がっこうきゅうしょくよきていこんだてひょう
学校給食予定献立表

日付	こんだて	ち・ほね・にくを つくるたべもの(あか)	ねつやちからになる たべもの(きいろ)	からだのちようしを ととのえるたべもの (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくとなつやさいのみそいため きりぼしだいこんのすだちすあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、わかめ、しらすばし さつまあげ	ごはん、さとう あぶら、ごま	なす、しょうが、ピーマン、ズッキーニ たまねぎ、きりぼしだいこん、きゅうり にんじん、すだち、パプリカ	706kcal 25.1g 22.6g
2 木	わかめごはん、ぎゅうにゅう サラダうどん、めんつゆ いわしのトマトに	わかめ、ぎゅうにゅう、とりにく いわし	ごはん、うどん	きゅうり、にんじん、もやし トマト、とうもろこし	678kcal 31.3g 16.9g
3 金	ブレンパン、ぎゅうにゅう タンドリーチキン、じゃがいものソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう、とりにく ウインナー	ブレンパン、じゃがいも エッグゲアマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	653kcal 30.4g 36.4g
6 月	ごはん、ぎゅうにゅう、たなばたクレープ サケのちゃんちゃんやき、 すだちかじゅういりすましじる	ぎゅうにゅう、サケ、みそ かまぼこ、とうふ	ごはん、かたくりこ、あぶら さとう、たなばたクレープ	キャベツ、たまねぎ、にんじん しいたけ、ねぎ、すだち	665kcal 28.1g 18.2g
7 火	ぎゅうにくとごぼうのちらしずし、ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグのわふうソース そうめんじる	ぎゅうにく、しらすばし ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ちくわ、あぶらあげ	ごはん、さとう、かたくりこ そうめん	ゆこうす、にんじん、ごぼう、えだまめ オクラ、たまねぎ、こまつな	719kcal 30.6g 21.8g
8 水	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのホイコーロー ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、シーチキン	ごはん、あぶら さとう、ごまあぶら	キャベツ、しいたけ、たまねぎ ピーマン、こまつな、きゅうり にんじん	673kcal 23.8g 27.0g
9 木	ごはん、ぎゅうにゅう、 しおこうじチキンカツ きゅうりのかおりづけ、どさんこじる	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし とうもろこし	651kcal 26.2g 20.7g
10 金	ブレンパン、ぎゅうにゅう とりにくとやさいのトマトに スパゲティサラダ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく ハム	ブレンパン、じゃがいも さとう、あぶら、スパゲティ ドレッシング	たまねぎ、にんじん、しめじ ピーマン、きゅうり、キャベツ トマト	655kcal 29.1g 25.6g
13 月	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ひじきのごまドレッシングサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう スキムミルク、ひじき ぎょにくソーセージ	ごはん、じゃがいも、さとう、 あぶら、エッグゲアマヨネーズ カレーうどん、ごま	たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン トマト、しょうが、キャベツ、きゅうり とうもろこし	790kcal 21.1g 30.3g
14 火	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのかばやき、ゆかりあえ あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう、さんま あつあげ、みそ	ごはん、かたくりこ あぶら、さとう	もやし、キャベツ、ゆかり、にんじん えのきたけ、ねぎ、たまねぎ	639kcal 24.3g 22.5g
15 水	とうもろこしごはん、ぎゅうにゅう ざっぱりおろしぶたしゃぶ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、たまご	ごはん、はるさめ	とうもろこし、にんじん、きゅうり だいこん、ねぎ、しめじ、すだち トマト、レタス	626kcal 27.1g 21.7g
16 木	ごはん、ぎゅうにゅう にくだんごのあまずしに ほうれんそうとれんこんのごまあえ	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	ごはん、さとう かたくりこ、ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、ピーマン、ほうれんそう れんこん、パプリカ	612kcal 21.9g 15.0g
17 金	ブレンパン、ぎゅうにゅう わふうスパゲティ ソーダゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう、ベーコン シーチキン	ブレンパン、スパゲティ ソーダゼリー	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ もも、パイナップル	673kcal 23.3g 22.5g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。

★夏の行事食いろいろ★

7/2 ごろ (夏至から11日目～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  タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)	七夕  そうめん	お盆  しょうじんのうり 精進料理	土用の丑の日  ウナギ 「う」のつく食べ物