

2026年 令和8年	7月 こんだてめい		血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂 質
7/ 1 (水)	ごはん からあげ いもじる ごぼうみそマヨあえ	○	鶏肉 ひよこ豆 ハム みそ 油揚げ	米 麦 片栗粉 大豆油 ゴマ マヨネーズ 里芋	ごぼう 人参 きゅうり きゃべつ コーン 大根 水菜 しめじ ショウガ	669	25.3	25.3
7/ 2 (木)	さつまいも パン やさいいため ポケモンチーズ ワンタンスープ	○	豚肉 とうふ わかめ チーズ	さつまいもパン サラダ油	人参 もやし 玉ねぎ しめじ ピーマン 小松菜 きゃべつ たけのこ 長ねぎ しいたけ	584	25.1	22.9
7/ 3 (金)	ごはん クリスピーあげ ワンタンスープ うみのサラダ パン	○	モウカザメ イカ エビ わかめ ちくわ 鶏肉	米 麦 大豆油 さとう オリーブ油 ワンタンの皮 クリスピー	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 白菜 小松菜 干しいたけ パイン	567	24.3	13.8
7/ 6 (月)	 わかめごはん レモンやき ごまあえ みそしる プリン	○	わかめ かまぼこ みそ 油揚げ 鶏肉	米 麦 ゴマ さとう じゃがいも プリン	人参 ほうれん草 もやし 白菜 きゃべつ 長ねぎ レモン	671	28.0	22.9
7/ 7 (火)	 チーズロールパン ほしのチキンカツ ゆかりあえ たなばたじる たなばた クレープ	○	チーズ 鶏肉 ちくわ 魚めん なんと わかめ とうふ	ロールパン 小麦粉 パン粉 大豆油 クレープ	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 干しいたけ 葉ネギ	609	28.3	14.6
7/ 8 (水)	ごはん サバさいきょうやき みそしる おやこに とっとチーズ	○	サバ 鶏肉 たまご なんと とうふ わかめ みそ 小魚 チーズ	米 麦 じゃがいも はちみつレモンゼリー サラダ油	人参 玉ねぎ 干しいたけ いんげん 水菜 長ねぎ	702	31.5	25.1
7/ 9 (木)	やきそば コーンコロッケ にらたまスープ レアチーズ ケーキ ナムル ケーキ	○	豚肉 ハム とうふ たまご	中華麺 サラダ油 ごま油 レアチーズケーキ 大豆油 パン粉 小麦粉	人参 きゃべつ もやし 大根 玉ねぎ 小松菜 きゅうり 大豆もやし にら コーン	683	24.3	28.2
7/10 (金)	カレーライス カロテンサラダ いちご ヨーグルト	○	豚肉 いちごヨーグルト	米 麦 じゃがいも サラダ油 アーモンド さつまいも	人参 玉ねぎ いんげん かぼちゃ ブロッコリー にんにく レモン	713	19.4	21.2
7/13 (月)	ごはん さっぱりやき ポトフふうスープ ひゅうがなつ ゼリー ひじきゴママヨサラダ	○	鶏肉 ひじき ちくわ ウインナー	米 麦 じゃがいも ゴマ マヨネーズ 日向夏ゼリー	人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ しめじ いんげん	639	21.8	22.1
7/14 (火)	まめパン イカさらさあげ やさいスープ わかめサラダ りんご	○	イカ わかめ ウインナー	豆パン さとう 片栗粉 大豆油 オリーブ油	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 大根 白菜 しめじ りんご	544	21.8	18.3
7/15 (水)	ごはん てりごまやき すましじる ソーダーフロート ゼリー しそひじき ばいにくあえ	○	鶏肉 ひじき とうふ わかめ たまご	米 麦 ゴマ ソーダーフロートゼリー	人参 もやし きゃべつ 大根 ほうれん草 しそ 長ねぎ 水菜 干しいたけ	558	22.2	16.8



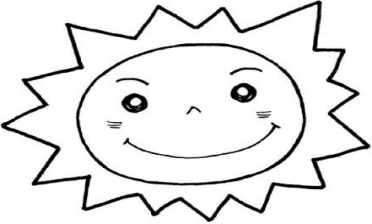
給食だより
7月



きめて食べよう
おやつは時間を
きめて食べよう

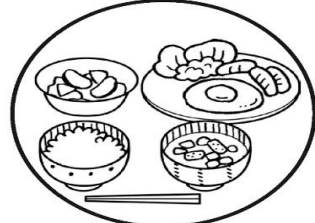
夏バテしないように
しょくじは
しっかり食べようね

基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月 平 均 値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小 学 部	631	24.7	21.0
中学部・高等部	816	31.9	25.9
中学・高等部 塩分	3.1	小 塩分	2.3



夏の食生活を見直して
元気にすごしましょう！

元気ポイント1
まずは早起き & 朝ごはん



&

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気ポイント2
上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3
間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



夏休み中も大切！
牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。



その一口が
飲みすぎに！

甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。



かくれた糖分



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の
水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



水



スポーツドリンク

