



給食だより



気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていますか？暑いときこそ、栄養バランスよく食べることが大切です。麺類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

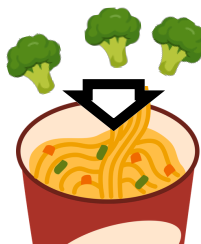


もっと野菜をたべよう



野菜は、体のさまざまな機能を調整するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

野菜を取ろう カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。

ジュース (果汁飲料) 500 mL / 砂糖相当量 53 g



スポーツドリンク 500 mL / 砂糖相当量 31 g



※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

給食レシピ紹介



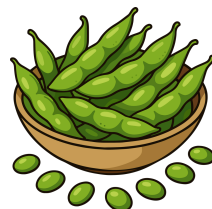
枝豆パン

材料 (4人分)

ホットケーキ用小麦粉	120 g
牛乳	100 g
えだまめ	40 g
サラダ油	8 g
カップ	4個

作り方

- ①えだまめはゆでる。
- ②ホットケーキ用小麦粉・牛乳・サラダ油をよく混ぜあわせる。
- ③カップに注ぎ蒸す。





7月こんだてひょう

谷口台小学校
令和8年7月発行

日 曜日	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
	主食	飲み物	おもに体を作る もとなる	おもにエネルギーの もとなる	おもに体の調子を整える もとなる	エネルギー たんぱく質 しじつ しよくえん	
1 水	なつやさいの カレーライス		こまつなとしらすのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう しらす	こめ あぶら こむぎこ マーガリン さとう ごま	かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ なす とうもろこし さやいんげん しょうが にんにく こまつな キャベツ	667 kcal 20.9 g 20.4 g 2.5 g
2 木	ごはん		あかうおのたつたあげ ズッキーニのおかかあえ そうめんじる たなばた給食	ぎゅうにゅう あかうお かつおぶし とりにく わかめ うずらたまご	ごはん でんぶん あぶら そうめん	しょうが ズッキーニ にんじん しいたけ こまつな	604 kcal 25.8 g 18.2 g 2.2 g
3 金	コッペパン		かれいのナッツパンこやき ミネストローネ りんごジャム	ぎゅうにゅう かれい ベーコン	コッペパン アーモンド パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ セロリー ズッキーニ トマト とうもろこし りんごジャム	632 kcal 30.6 g 22.3 g 2.9 g
6 月	なすとトマト のスパゲティ		やさしいため えだまめパン アーモンド	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ハム とうにゅう	スパゲティ あぶら ホットケーキのこな アーモンド	たまねぎ トマト にんにく なす たかのつめ パセリ キャベツ もやし にんじん えだまめ	662 kcal 25.6 g 27.1 g 2.4 g
7 火	くろパン		ペイコポテト もやしのソテー キャベツとまめのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ぶたにく	くろパン じゃがいも マーガリン あぶら	もやし キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	610 kcal 21.8 g 22.3 g 2.5 g
8 水	ごはん		マーボーだいすどん キャベツのちゅうかスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく あんにんかんでん	ごはん さとう あぶら でんぶん	きくらげ ながねぎ キャベツ にんにく にんじん ももかん パインかん みかんかじゅう えのきたけ いら りんごかん	625 kcal 23.1 g 14.8 g 1.9 g
9 木	コッペパン		しいらのからあげ トマトとたまごのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう しいら ベーコン たまご	コッペパン でんぶん あぶら	しょうが たまねぎ トマト パセリ いちごジャム	612 kcal 31.2 g 24.3 g 2.5 g
10 金	とうもろこし ごはん		あじのたつたあげ きゅうりのごまあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも こんにゃく	とうもろこし きゅうり にんじん ながねぎ こまつな しょうが	672 kcal 27.9 g 22.5 g 2.9 g
13 月	ロールパン		ホキのチーズやき ひよこまめのスープ すいか	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ひよこまめ ベーコン とりにく	ロールパン じゃがいも あぶら	パセリ にんじん たまねぎ こまつな すいか	679 kcal 30.5 g 24.2 g 2.9 g
14 火	ごはん		しせんとうふどん とうもろこし ピーンスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	ごはん あぶら さとう でんぶん ピーン	なす たまねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ とうもろこし こまつな たけのこ ながねぎ	647 kcal 25.5 g 17.7 g 2.0 g
15 水	ごまごはん		にくじゃがのカレーに かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ こまつな えのきたけ	606 kcal 23.9 g 18.3 g 2.3 g
16 木	むぎごはん		チキンアドボ ポテトチップス わかめスープ ヨーグルト	とりにく わかめ とうふ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	みかんジュース たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ こまつな	656 kcal 24.5 g 14.1 g 2.2 g
						7月平均	639 kcal 25.9 g 20.5 g 2.4 g

※材料などの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※栄養価は中学年量です。