



令和7年度

7月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

いよいよ本格的な夏が始まります。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事で体力をつけて、元気に過ごしましょう！また、熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけましょう。



生活習慣病を予防しよう！



《生活習慣病とは？》

偏った食事や菓子等のとりすぎ、運動不足、夜型生活などの生活習慣の積み重ねが原因となって起こる病気のことです。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中等があります。近年、子どもにも生活習慣病が増えています。ぜひ、生活習慣を見直しましょう。

予防は今のうちから！

子どもの頃に身に付いた生活習慣や食習慣は、大人になって急に変わることは難しいので、今のうちから規則正しい生活リズムを身に付けましょう。

望ましい食習慣



★朝・昼・晩3食きちんと食べる

★バランスを考えて、いろいろなものを食べる



★野菜や海そう、きのこ等の食物繊維をたっぷり取る



★早食いしないで一口一口よくかむ



★うす味に慣れるドレッシングやマヨネーズのかけすぎ注意！



★砂糖、塩分、脂肪をとりすぎないように気を付ける



★食卓を楽しく



適度な運動



★スポーツや外での遊びを積極的に！



★テレビゲームなどは時間を決めてやりすぎないようにしましょう

規則正しい生活リズムでストップ！生活習慣病

十分な休養



★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



月		火	水	木	金
こんだて	7月の給食予定	1 すいか ほねっこサラダ 牛乳	2 ゆかりあえ ポテとレバーのアーモンドカクテル 牛乳	3 いそかあえ サバのみそに 牛乳	4 なつみかんサラダ コーンしゅうまい 牛乳
	1日(火)・2日(水) 全小5年なし	むぎごはん なつやさい カレー	ごはん なめこの スープ	ごはん なすの やながわぶ	ちゅうかめん トマト ラーメンスープ
	3日(木)・4日(金) 大面小6年なし	小 663 kcal 中 784 kcal 小 25.2 g 中 28.8 g 小 2.3 g 中 3.1 g	小 644 kcal 中 759 kcal 小 22.8 g 中 26.2 g 小 2.2 g 中 2.7 g	小 639 kcal 中 779 kcal 小 28.1 g 中 34.5 g 小 2.4 g 中 2.9 g	小 593 kcal 中 767 kcal 小 24.8 g 中 31.2 g 小 3 g 中 3.7 g
	23日(水) 全小給食最終日	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず カタクチウシ チーズ にんじん たまねぎ かぼちゃ スズキーニ きゅうり すいか なす ピーマン コーン えだまめ トマト アスパラガス しょうが にんにく マッシュルーム りんご キャベツ	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ とうふ にんじん きゅうり キャベツ しそ たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	ぎゅうにゅう サバ みそ のり ぶたにく たまご にんじん ほうれんそう もやし コーン たまねぎ なす ごぼう きぬさや	ぎゅうにゅう なると アサリ ぶたにく さかなすりみ わかめ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ きゅうり ぶなしめじ まいたけ エリンギ きくらげ キャベツ しょうが にんにく トマト コーン あまなつ
	24日(木) 栄中給食最終日	むぎごはん あぶら ルウ さとう	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう アーモンド	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ちゅうかめん あぶら バター かたくりこ パンこ こむぎこ ごまあぶら さとう
こんだて	7	8	9	10	11
	えだまめとわかめのサラダ おほしさまコロッケ 牛乳	きゅうりのかふうあえ サバのカレーてりやき 牛乳	ラタトゥイユ チーズオムレツ 牛乳	なつとうのごさいあえ アジのなんばんづけ 牛乳	さやつきえだまめ あつあげのブルコギふう 牛乳
	ちらしずし あまのがわ じる	ごはん なつのつべ	えだまめ ライス レタススープ	ごはん なつやさい とんじる	ごはん みそワンタン スープ
	小 650 kcal 中 774 kcal 小 21.5 g 中 24.5 g 小 2.7 g 中 3.1 g	小 595 kcal 中 709 kcal 小 24.9 g 中 29 g 小 1.8 g 中 2.2 g	小 575 kcal 中 686 kcal 小 20.5 g 中 23.6 g 小 2 g 中 2.4 g	小 635 kcal 中 756 kcal 小 28.5 g 中 33.3 g 小 2.1 g 中 2.7 g	小 633 kcal 中 748 kcal 小 26.7 g 中 30.9 g 小 2.4 g 中 2.8 g
	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく わかめ ハム かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう サバ かまぼこ ホタテ とりにく	ぎゅうにゅう たまご チーズ ウィナー ベーコン	ぎゅうにゅう アジ ひじき なつとう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく なると みそ
	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ コーン オクラ えのきたけ	にんじん きゅうり ごぼう とうがん なす オクラ たけのこ しいたけ	にんじん えだまめ たまねぎ スズキーニ なす ピーマン パプリカ マッシュルーム にんにく トマト レタス	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン もやし だいこん のぎわな かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン しょうが にんにく えだまめ キャベツ にら ねぎ もやし きくらげ
	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ ふ パンこ あぶら さとう ごまあぶら マロニエ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	ごはん さとう あぶら オリーブオイル じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま ワンタン あぶら

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三条市ホームページの **子育て・教育 → 学校 → 学校給食** からご覧になれます。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。



令和7年度

7月 きゅうしよくだより ②

米学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

夏休み！元気に過ごす食生活のポイント

もうすぐ夏休み！充実したお休みになるよう、今からしっかり体調を整えていきたいですね。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてくださいね。

ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



ポイント2

主食・主菜・副菜をそろえて

★給食をお手本に、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。



ポイント3

こまめに水分をとろう

★水かお茶をこまめに飲みましょう。
★部活やスポーツで汗をたくさんかいたあとは、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。



ポイント4

お菓子や冷たいものの摂りすぎに注意

★おやつは時間・量・内容を考えましょう。

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



ポイント5

料理に挑戦しよう

★お手伝いを積極的にしましょう。

★食べたい料理を作ってみましょう。

★怪我や事故を防ぐため、事前に家族と話してから取りかかりましょう。



郷土料理紹介「冬瓜を使った料理」

冬瓜（とうがん）は、きゅうりの仲間、長細くて模様のないスイカのような形をしています。冬瓜は夏に採れますが、冬までとっておくことができるため、このような名前が付けられたそうです。新潟県では、煮物の他に、夏の郷土料理“くじら汁”にも使われます。給食では、スープなどで登場します！



くじら汁のレシピは「クックパッド 三条市のキッチン」で検索！

	月	火	水	木	金
こんだて	14 かぶのそくせきづけ なつやさいのパワフルに ごはん めかぶのみそスープ	15 フレンチサラダ しろみざかなフライ とくせいたるタルソース こめごはん トマトたまスープ *パンにはさんで フィッシュサンドをつくろう！	16 マーボーなす えびぎょうざ セレクトデザート ごはん ちゅうかスープ	17 じゃがいものピリカラいため イカのねぎしおやき ごはん もずくのみそしる	18 うめおかかあえ イワシのかばやき きざみのり ごはん とうがんとなすのけんちんじる
エネルギー	小 622 kcal 中 729 kcal	小 611 kcal 中 762 kcal	小 654 kcal 中 753 kcal	小 536 kcal 中 631 kcal	小 605 kcal 中 715 kcal
たんぱく質	小 23 g 中 26.2 g	小 28.5 g 中 35.1 g	小 20.9 g 中 23.4 g	小 24.7 g 中 28.2 g	小 24.7 g 中 29 g
塩分	小 2.2 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.7 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ めかぶわかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ホキ とり たまご ベーコン	ぎゅうにゅう えび ぶたにく みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう イカ ベーコン もずく とうふ みそ	ぎゅうにゅう イワシ のり かつおぶし あぶらあげ とうふ
みどり	にんじん しょうが にんにく かぼちゃ なす えだまめ かぶ きゅうり ねぎ たけのこ	にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゅうり キャベツ コーン アスパラガス マッシュルーム トマト	にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン なす しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ もやし きくらげ	にんじん にんにく ねぎ アスパラガス たまねぎ だいこん えのきたけ	にんじん しょうが こまつな もやし コーン うめ なす とうがん ねぎ まいたけ
き	ごはん かたくりこ くるまふ あぶら さとう じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら せりー	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら
こんだて	21 ＊海の日＊ 夏野菜を食べよう！ 旬の野菜はおいしくて栄養満点です。夏野菜には、水分やビタミンがたくさん含まれているので、水分補給にもなります。栄養が豊富で色鮮やかな夏野菜は、食欲が落ちたり体力が消耗したりしやすいこの時期にこそたっぷりとりたい野菜です。	22 ゆでとうもろこし ゴーヤーチャンプルー ジュシーのやごはんにまぜて食べよう ごはん アーサーじる	23 れいしゃぶサラダ シシヤモのいそべあげ ごはん ゆうごうのカレーに	24 しゃきしゃきポテトサラダ ハンバーグ ごはん コーンライス モロヘイヤのたまごスープ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい)
エネルギー	小 605 kcal 中 714 kcal	小 662 kcal 中 816 kcal	小 662 kcal 中 816 kcal	小 743 kcal 中 830 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.6 g	小 27.7 g 中 33.7 g	小 27.7 g 中 33.7 g	小 30.8 g 中 30.8 g	小 27.0 g 中 27.0 g
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし なたね かつお ねぎ にんじん グリンピース ゴーヤー もやし ぶなしめじ たまねぎ キャベツ コーン	ぎゅうにゅう シシヤモ あおのり ぶたにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう とうもろこし じゃがいも にんじん きゅうり もやし たまねぎ ゆがね おいしん じゃがいも	ぎゅうにゅう とうもろこし じゃがいも にんじん たまねぎ きゅうり モロヘイヤ コーン	からだ せいちよう しょうひん 体を成長させるものになる食品
みどり	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま マロニー ごまあぶら さとう ルウ	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	からだ しょうひん 体のちようしをととのえる食品
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま マロニー ごまあぶら さとう ルウ	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	からだ しょうひん 体のちようしをととのえる食品

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



クイズの答え 第1問：①、第2問：③、第3問：②

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

給食だよりは三条市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。