



令和7年度

7月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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、脳卒中などがあります。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と



★早食いしないで一口一口かむ



★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

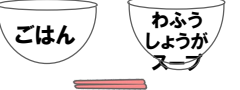
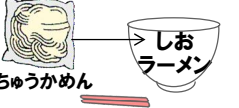
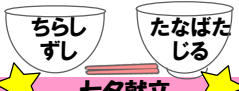
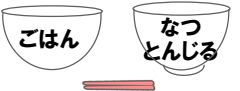
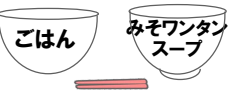
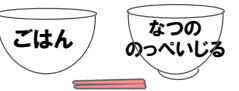


十分な休養

★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 2日(水)・3日(木) 小学校5・6年なし 7日(月) 長沢小3年なし 8日(火) 長沢小4・6年なし 9日(水)・10日(木) 下田中2年なし 24日(木) 給食最終日	1 はるさめサラダ ぶたキムチどんぐり *ごはんのせてたべよう 	2 しおこんぶあえ なつやさいとくるまふのあげに 	3 パンパンジーふうサラダ コーンしゅうまい2こ 	4 しょうゆフレンチ ダンドリーチキン 				
	エネルギー	小 576 kcal 中 665 kcal	小 645 kcal 中 761 kcal	小 599 kcal 中 771 kcal	小 616 kcal 中 723 kcal				
	たんぱく質	小 25.3 g 中 27.6 g	小 25.8 g 中 29.6 g	小 25.3 g 中 31.1 g	小 25.9 g 中 29.8 g				
	塩分	小 2.2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g				
	あかみどり	きゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ しょうが にんにく もやし キムチ たらこ キャベツ きゅうり こまつな だいこん にんじん えのきたけ こめ あぶら ごまあぶら かたくりに はるさめ ごま	きゅうにゅう とりにく しおこんぶ とうふ あぶらあげ しょうが かぼちゃ キャベツ こまつな えだまめ きゅうり にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ しらたき ねぎ こめ あぶら くるまふ さとう ごま ごまあぶら かたくりに	きゅうにゅう ぶたにく なたと さかな とりにく たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな メンマ ねぎ きくらげ もやし にんにく きゅうり ちゅうかめん しゅうまいのかわ さとう ごま ごまあぶら	きゅうにゅう とりにく ヨーグルト あさり ベーコン しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん コーン キャベツ たまねぎ しめじ こめ あぶら じゃがいも マカロニ				
き									
こんだて	7 えだまめとワカメのサラダ ささかまのいそべてんぶら  ★七夕献立★	8 にんじんとごぼうのシリシリ かますのしょうがやき 	9 きりぼしのナムル こまやきにく 	10 うめおかかあえ あじのなんばんづけ 	11 アスパラとポテのサラダ ガバオライスのぐ *ごはんのせてたべよう 				
	エネルギー	小 667 kcal 中 801 kcal	小 571 kcal 中 670 kcal	小 604 kcal 中 714 kcal	小 595 kcal 中 706 kcal	小 657 kcal 中 777 kcal			
	たんぱく質	小 23.2 g 中 27.2 g	小 28.6 g 中 33.4 g	小 25.0 g 中 29.1 g	小 25.5 g 中 29.7 g	小 23.3 g 中 26.8 g			
	塩分	小 2.5 g 中 3.3 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 1.8 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.7 g 中 2.0 g			
	あかみどり	きゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ツナ たまご わかめ とうふ あおのり にんじん たけのこ れんこん オクラ しいたけ キャベツ えだまめ きゅうり えのきたけ かんぴょう こめ こむぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう そうめん	きゅうにゅう カマス ツナ ぶたにく あつあげ みそ しょうが にんじん ごぼう しらたき なす たまねぎ とうがん つきこん こめ あぶら さとう ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく たまご みそ たまねぎ つきこん ビーマン にんにく メンマ しょうが こまつな もやし キャベツ きくらげ にんじん きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワフダン	きゅうにゅう あじ かつおぶし とりにく あつあげ ねぎ もやし こまつな きゅうり コーン うめ かつおぶし しいたけ にんじん とうがん つきこん いんげん こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりに	きゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ベーコン たまご こなチーズ たまねぎ ビーマン パプリカ にんにく しょうが パジル アスパラガス きゅうり コーン にんじん こまつな しめじ こめ ごまあぶら さとう あぶら パンこ			
き									

★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。

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。



令和7年度

7月 きゅうしょくだより ②

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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	なつみかんサラダ あつあけのブルコギふう		ひじきとだいずのサラダ しるみざかなのフライ *パンにはさんでたべよう		いそどれあえ とりにくのレモンあえ		すいか ごまだれサラダ		きりざい いかのかりんあげ		
	エネルギー	小 601 kcal	中 707 kcal	小 606 kcal	中 748 kcal	小 661 kcal	中 779 kcal	小 667 kcal	中 791 kcal	小 638 kcal	中 754 kcal	
	たんぱく質	小 25.9 g	中 29.9 g	小 27.1 g	中 33.0 g	小 26 g	中 29.8 g	小 24.4 g	中 28 g	小 30.7 g	中 35.3 g	
塩分	小 1.9 g	中 2.2 g	小 2.8 g	中 3.6 g	小 1.9 g	中 2.2 g	小 2.9 g	中 3.3 g	小 2.9 g	中 3.3 g		
あか	きゅうにゅう ぶたにく あつあけ わかめ											
みどり	ベーコン とうふ なたね											
き	たまねぎ にんじん たらこ キャベツ											
こんだて	21	*海の日*		ツナアーモンドサラダ えだまめコロッケ		のりずあえ さばのカレーやき		セレクトデザート こんにゃくサラダ		副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)		
こんだて	22	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た野菜です。		ごはん わかめとじ		ごはん しおとじ		ごはん なすとあつあけのマーボーライス		主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)		
	エネルギー	小 684 kcal	中 804 kcal	小 610 kcal	中 715 kcal	小 631 kcal	中 745 kcal	小 633 kcal	中 830 kcal			
	たんぱく質	小 23.1 g	中 25.9 g	小 29.1 g	中 33.6 g	小 22.0 g	中 25.2 g	小 22.0 g	中 25.2 g			
	塩分	小 2.0 g	中 2.1 g	小 1.9 g	中 2.4 g	小 2.0 g	中 2.1 g	小 2.0 g	中 2.1 g			
あか	きゅうにゅう わかめ ツナ とりにく あつあけ しらす											
みどり	えだまめ キャベツ こまつな きゅうり にんじん しらす だいこん ねぎ えのきたけ											
き	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう アーモンド											
フレッシュ通信	7月は「じゃがいも」		7月の三条産品		★セレクトデザートを実施します★		A ピーチゼリー		B ぶどうゼリー		C サワーゼリー(ヨーグルト風味)	
三条市では、学校給食向けに「男爵」や「とうや」という品種のじゃがいもが栽培されています。ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい特徴があります。ほくほくとおいしいじゃがいもは、和食でも洋食でも大活躍です。味わって食べましょう。					24日は、3種類のゼリーの中から、自分で食べたいものを選び「セレクトデザート」です。みなさんは、どれを選びましたか？お楽しみに!!							
三條市では、学校給食向けに「男爵」や「とうや」という品種のじゃがいもが栽培されています。ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい特徴があります。ほくほくとおいしいじゃがいもは、和食でも洋食でも大活躍です。味わって食べましょう。	給食のお米は三條産コシヒカリ		給食のお米は三條産コシヒカリ		何問正解できるかな？挑戦してみてくださいね！		第1問：日本で最初に学校給食が提供された県は？		第3問：次のうち、夏野菜はどれでしょうか？		①れんこん ②なす ③たけのこ	
第1問：日本で最初に学校給食が提供された県は？	①山形県 ②福島県 ③新潟県		第2問：給食に使う野菜は何回洗っているのでしょうか？		★答えは左下にあります★		①1回 ②2回 ③3回					

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。

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。