



令和7年度

7月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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とる



★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 ビビンバ(ナムル) 牛乳 ビビンバ(にくいため) *ごはんにまぜて食べよう ごはん みそワタナ スープ	2 じゃことりのサラダ 牛乳 とりにくのやくみソース ごはん けんちんじる	3 はるさめサラダ 牛乳 さばのカレーでりやき ごはん どうにゅう ごまみそじる	4 すいか 牛乳 あさりと キャベツのスープ むぎごはん ガバオライス のぐ						
	2日(水) 大島小1年生 給食試食会		小 599 kcal 中 704 kcal 小 26.2 g 中 30.2 g 小 1.9 g 中 2.1 g	小 623 kcal 中 741 kcal 小 24.1 g 中 28.2 g 小 1.9 g 中 2.3 g	小 660 kcal 中 780 kcal 小 27.2 g 中 31.3 g 小 1.6 g 中 1.9 g	小 611 kcal 中 733 kcal 小 22.2 g 中 25.5 g 小 1.5 g 中 1.8 g						
	3日(木) 第三中3年生なし		ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう ぜんまい たけのこ ほうれんそう もやし にんじん メンマ ねぎ しいたけ キャベツ コーン いら こめ あぶら さとう ワンタン ごま ごまあぶら	とりにく ちりめんじゃこ のり あつあげ ぎゅうにゅう ねぎ こまつな もやし きゅうり コーン だいこん ごぼう こねぎ にんじん えのきたけ こんにやく こめ じゃがいも ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう	さば ハム ぶたにく どうにゅう みそ ぎゅうにゅう キャベツ にんじん きゅうり こまつな しめじ こめ はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	とりにく ぶたにく だいず あさり わかめ ぎゅうにゅう たまねぎ ピーマン パプリカ バジル にんじん しめじ キャベツ すいか こめ おおむぎ ごまあぶら さとう じゃがいも						
	22日(火) 大島小・須賀小 給食最終日		小 597 kcal 中 743 kcal 小 21.7 g 中 25.4 g 小 2.3 g 中 3 g	小 635 kcal 中 813 kcal 小 30.9 g 中 37.6 g 小 2.8 g 中 3.8 g	小 604 kcal 中 717 kcal 小 28 g 中 32.8 g 小 1.9 g 中 2.3 g	小 625 kcal 中 742 kcal 小 28.1 g 中 32.4 g 小 1.9 g 中 2.3 g	小 688 kcal 中 819 kcal 小 24.1 g 中 27.9 g 小 2.4 g 中 2.8 g					
	23日(水) 裏館小・上林小・ 第三中 給食最終日		かいそうサラダ 牛乳 ほしがたコロツケ いろいろ ごはん たなばた そうめんじる	8 ひよこめとチーズのザラダ 牛乳 とりにくのバーベキューソース こめこ コッペパン ABC スープ	9 しょうゆフレンチ 牛乳 あじのなんばんづけ ごはん なつとんじる	10 なつみかんサラダ 牛乳 あつあげのブルコギいため ごはん ちゅうかコーン たまごスープ	11 れいとうパン 牛乳 だいずとアーモンドのサラダ むぎごはん なつやさい カレー					
24日(木) 大島中給食最終日		七夕献立		とりにく ツナ ベーコン ひよこめ チーズ ぎゅうにゅう りんご レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト コーン こめ じゃがいも パンこ あぶら ごまあぶら さとう ごま そうめん	あじ ハム ぶたにく どうふ みそ ぎゅうにゅう たまねぎ ピーマン パプリカ こまつな もやし にんじん ごぼう なす とうがん こんにやく こねぎ こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	あつあげ ぶたにく たまご どうふ ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん いら キャベツ きゅうり あまなつ こまつな コーン こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう なす にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ トマト りんご キャベツ きゅうり パイン こめ おおむぎ あぶら ルウ さとう アーモンド					
エネルギー	たんぱく質	塩分	あか	みどり	き	こんだて	エネルギー	たんぱく質	塩分	あか	みどり	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 きゅうしよくだより ②

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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				
	14					15					16					17					18				
こんだて	うめりのあえ しろみぎかなのオニオンソース ごはん あつあけのみそしる					きりぼしナムル ごまやきにく ごはん もずくたまごスープ					にんじんとごぼうのシリシリ かますのしょうがやき ヨーグルト ごはん なつのつべ					ふかしとうもろこし ぶたレバーとポテのスタミナあげ ちゅうかめん トマトラメン スープ					なつのきりざい いかのねぎしおやき ごはん アスパラいり にくじゃが				
エネルギー	小 605 kcal 中 720 kcal					小 603 kcal 中 712 kcal					小 660 kcal 中 764 kcal					小 692 kcal 中 852 kcal					小 600 kcal 中 726 kcal				
たんぱく質	小 27.3 g 中 31.5 g					小 27.6 g 中 31.9 g					小 30.2 g 中 34.4 g					小 31.1 g 中 37.4 g					小 31 g 中 36 g				
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g					小 2.2 g 中 2.4 g					小 1.9 g 中 2.3 g					小 3 g 中 3.5 g					小 2.1 g 中 2.5 g				
あか	ホキ とりにく こんぶ のり あつあけ みそ ぎゅうにゅう					ぶたにく かまぼこ ベーコン もずく とうふ たまご ぎゅうにゅう					かます ツナ とりにく あつあけ かまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう					ぶたにく あさり ぶたレバー だいず とりにく ぎゅうにゅう					いか なつとう ひじき かつおぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう				
みどり	たまねぎ キャベツ こまつな もやし うめ にんじん えのきたけ こねぎ					たまねぎ ピーマン にんじん こまつな もやし きりぼしだいこん チンゲンサイ たけのこ ねぎ					にんじん ごぼう とうがん たけのこ しいたけ オクラ こんにゃく					たまねぎ きくらげ トマト こまつな とうもろこし					にんじん オクラ のぎなづけ たくあん たまねぎ しいたけ たけのこ アスパラガス しらたき				
き	こめ かたくりに あぶら さとう じゃがいも					こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら					こめ あぶら ごま じゃがいも さとう かたくり					ちゅうかめん あぶら かたくり じゃがいも さとう					こめ ごま じゃがいも あぶら さとう				
こんだて	21 夏の日の日 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いただきたい野菜です。					22 セレクトデザート わかめサラダ むぎごはん なすとあつあけのマーボーどんのく セレクトデザート					23 きゅうりのかふうづけ したたポークとなつやさいのあけに ごはん しおとりじる					24 やさいのごまサラダ とくせいチーズハンバーグ ごはん なすのみそしる					基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)				
エネルギー	小 648 kcal 中 775 kcal					小 628 kcal 中 740 kcal					小 628 kcal 中 740 kcal					小 633 kcal 中 830 kcal					小 633 kcal 中 830 kcal				
たんぱく質	小 22.1 g 中 25.7 g					小 25.7 g 中 29.5 g					小 25.7 g 中 29.5 g					小 25.7 g 中 29.5 g					小 25.7 g 中 29.5 g				
塩分	小 2 g 中 2.3 g					小 1.7 g 中 2.3 g					小 1.7 g 中 2.3 g					小 1 g 中 2.7 g					小 2 g 中 2.5 g				
あか	あつあけ ぶたにく みそ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう					あつあけ ぶたにく みそ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう					ぶたにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう					ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ わかめ チーズ ぎゅうにゅう					からだ せいしょう しょうひん 体を成長させるものになる食品				
みどり	にんじん なす ねぎ チンゲンサイ たけのこ たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり					かぼちゃ えだまめ きゅうり キャベツ にんじん ごぼう こまつな ねぎ					たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし なす にんじん ねぎ					たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし なす にんじん ねぎ					からだ せいしょう しょうひん 体のちようしをとのえる食品				
き	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま ゼリー					こめ かたくりに あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも					こめ パンこ さとう あぶら ごま					こめ パンこ さとう あぶら ごま					からだ せいしょう しょうひん 体を動かすエネルギーのものになる食品				
こんだて	フレッシュ通信 7月は「じゃがいも」 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。					7月の三条産品 じゃがいも ほうれんそう なす ぶたにく アスパラガス 給食のお米は三条産コシヒカリ					★セレクトデザートを実施します★ 22日は、3種類のデザートの中から、自分で食べたいものを選ぶ「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!!					りんごゼリー ブルーベリーゼリー ピーチゼリー					りんごゼリー ブルーベリーゼリー ピーチゼリー				
エネルギー	小 648 kcal 中 775 kcal					小 628 kcal 中 740 kcal					小 628 kcal 中 740 kcal					小 633 kcal 中 830 kcal					小 633 kcal 中 830 kcal				
たんぱく質	小 22.1 g 中 25.7 g					小 25.7 g 中 29.5 g					小 25.7 g 中 29.5 g					小 25.7 g 中 29.5 g					小 25.7 g 中 29.5 g				
塩分	小 2 g 中 2.3 g					小 1.7 g 中 2.3 g					小 1.7 g 中 2.3 g					小 1 g 中 2.7 g					小 2 g 中 2.5 g				
あか	あつあけ ぶたにく みそ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう					あつあけ ぶたにく みそ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう					ぶたにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう					ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ わかめ チーズ ぎゅうにゅう					からだ せいしょう しょうひん 体を成長させるものになる食品				
みどり	にんじん なす ねぎ チンゲンサイ たけのこ たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり					かぼちゃ えだまめ きゅうり キャベツ にんじん ごぼう こまつな ねぎ					たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし なす にんじん ねぎ					たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし なす にんじん ねぎ					からだ せいしょう しょうひん 体のちようしをとのえる食品				
き	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま ゼリー					こめ かたくりに あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも					こめ パンこ さとう あぶら ごま					こめ パンこ さとう あぶら ごま					からだ せいしょう しょうひん 体を動かすエネルギーのものになる食品				

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。