



令和8年度

7月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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				
	16日(木) 第二中3年なし	基準	1	2	3
	23日(木) 一ノ木戸小 給食最終日	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	かぼちゃサラダ ハンバーグおろしソース	ちゅうかサラダ マーボーなすどんのぐ *ごはんにかけてたべよう	うめかつおあえ とりにくとアスパラのみそいため
	24日(金) 第二中 給食最終日	主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	ごはん かきたまじる	ごはん ワンタンスープ	ごはん とうふとごまつなのみそじる
		小 631 kcal 中 830 kcal 小 25.5-31.6 g 中 27.0-41.6 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 640 kcal 中 771 kcal 小 27 g 中 32.2 g 小 2.2 g 中 2.6 g	小 632 kcal 中 746 kcal 小 24 g 中 27.3 g 小 2.7 g 中 3.2 g	小 621 kcal 中 732 kcal 小 26.7 g 中 30.9 g 小 1.9 g 中 2.2 g
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか		体を成長させるものになる食品	ハンバーグ ツナ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ とりにく なたね ぎゅうにゅう	とりにく みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう
みどり		体のちようしをとのえる食品	だいこん かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん	たまねぎ なす にんじん たけのこ いらねぎ しょうが にんにく こまつな もやし チンゲンサイ キャベツ メンマ はねぎ	アスパラガス たまねぎ あかピーマン しょうが キャベツ きゅうり にんじん うめぼし こまつな えのきたけ ねぎ
き		体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま こまあぶら ワンタンのかわ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう
こんだて	6	7	8	9	10
	のりすあえ ほしがたカレーチキンカツ	ラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ	チョレギサラダ ねぎしおふたどんのぐ *ごはんにかけてたべよう	きりぼしだいこんサラダ ひまわりシューマイ	ごまびだし シイラのレモンソース
	えだまめ わかめ ごはん	こめごはん かぼちゃのポタージュ	ごはん とうがんのスープ	ゆでちゅうか みそラーメン スープ	ごはん なつのつぺ
	★七夕献立★				
	小 616 kcal 中 736 kcal 小 27.6 g 中 32.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g	小 594 kcal 中 732 kcal 小 26.5 g 中 32.6 g 小 3 g 中 3.8 g	小 607 kcal 中 706 kcal 小 26.6 g 中 30.7 g 小 2.5 g 中 2.9 g	小 614 kcal 中 762 kcal 小 29.7 g 中 35.8 g 小 2.2 g 中 2.8 g	小 610 kcal 中 718 kcal 小 30.4 g 中 35.4 g 小 2.1 g 中 2.2 g
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか	わかめ チキンカツ ツナ のり とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	オムレツ ベーコン たいす とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ のり とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ とうふ ツナ ぎゅうにゅう	シイラ かまぼこ とりにく ぎゅうにゅう
みどり	えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ オクラ	ほうれんそう にんにく たまねぎ きピーマン スズキーナ なす トマト かぼちゃ にんじん アスパラガス しめじ	ねぎ にんじん もやし いら レモン キャベツ こまつな とうもろこし にんにく とうがん たまねぎ きくらげ えのきたけ	キャベツ たまねぎ にんじん いら はねぎ きくらげ しょうが にんにく ねぎ えのきたけ とうもろこし きりぼしだいこん こまつな	こまつな レモン もやし にんじん ごぼう とうがん こんにやく しいたけ オクラ
き	ごはん あぶら はるさめ	こめごはん オリーブゆ さとう かたくりこ あぶら ホワイトルウ	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま さとう デザート	ゆでちゅうか あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも

★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8年度

7月 きゅうしよくだより ②

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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と思います。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きましょう。



Let'sクッキング！コーンライス

給食の人気メニューをぜひお家で作ってみてね！

【材料 4人分】

米 2合
ホールコーン 60g
コンソメ 小さじ2/3
しょうゆ・酒 各小さじ1強
塩 小さじ1/3

【作り方】

- ①米をとぐ。
- ②炊飯器に米と調味料を加え、2合の線まで水を入れて軽く混ぜる。
- ③ホールコーンを上のにせ、通常どおりに炊く。
- ④炊き上がったらコーンが均等になるように混ぜる。



クックパッドからもご覧いただけます



月		火		水		木		金							
こんだて	13	牛乳		14	牛乳		15	牛乳		16	牛乳		17	牛乳	
	ひじきサラダ チリコンカーネ むぎごはん ポテトスープ		じゃがいものカレーきんぴら アジのピリカラフル ごはん かぼちゃのみそしる		こまつナムル あつあけのちゅうかいだめ れいとうりんごコンポート ごはん あさりいりわかめスープ		アスパラのわふうサラダ カマスのしおこうじやき ごはん マーボーポテト		ゆかりあえ いかのスタミナソースがらめ ごはん なつとんじる						
	ぶたにく だいず ひじき かまぼこ ベーコン ぎゅうにゅう		アジ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう		あつあけ ぶたにく みそ ロースハム わかめ アサリ とりにく ぎゅうにゅう		カマス ロースハム かつおぶし こんぶ だいず ぶたにく みそ ぎゅうにゅう		イカ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう						
	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ アスパラガス しめじ		ピーマン あかピーマン きピーマン ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん かぼちゃ だいこん まいたけ こまつな		たまねぎ たけのこ にら しょうが にんにく にんじん こまつな もやし キャベツ りんご		アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ さやいんげん しめじ にんにく しょうが		ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん あかじそ なす とうがん だいこん こんにやく ねぎ こまつな						
	むぎごはん あぶら ハヤシルウ さとう じゃがいも		ごはん かたくり あぶら さとう じゃがいも		ごはん あぶら さとう かたくり ごまあぶら ごま じゃがいも		ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくり		ごはん じゃがいも あぶら さとう						
エネルギー	小 642 kcal 中 765 kcal	小 620 kcal 中 737 kcal	小 613 kcal 中 717 kcal	小 626 kcal 中 736 kcal	小 617 kcal 中 730 kcal										
たんぱく質	小 25.1 g 中 29.3 g	小 27.3 g 中 31.7 g	小 25.9 g 中 29.9 g	小 29.3 g 中 34.3 g	小 28.8 g 中 33.3 g										
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.3 g										
あか	ぶたにく だいず ひじき かまぼこ ベーコン ぎゅうにゅう		アジ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう		あつあけ ぶたにく みそ ロースハム わかめ アサリ とりにく ぎゅうにゅう		カマス ロースハム かつおぶし こんぶ だいず ぶたにく みそ ぎゅうにゅう		イカ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう						
みどり	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ アスパラガス しめじ		ピーマン あかピーマン きピーマン ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん かぼちゃ だいこん まいたけ こまつな		たまねぎ たけのこ にら しょうが にんにく にんじん こまつな もやし キャベツ りんご		アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ さやいんげん しめじ にんにく しょうが		ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん あかじそ なす とうがん だいこん こんにやく ねぎ こまつな						
き	むぎごはん あぶら ハヤシルウ さとう じゃがいも		ごはん かたくり あぶら さとう じゃがいも		ごはん あぶら さとう かたくり ごまあぶら ごま じゃがいも		ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくり		ごはん じゃがいも あぶら さとう						
こんだて	20	牛乳		21	牛乳		22	牛乳		23	牛乳		24	牛乳	
	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。		はるさめとこまつなのザラダ たちうおのたつたあげ ごはん しおとりじる		きゅうりのこんぶあえ ぶたにくのキムチいため セレクトデザート ごはん うみのさちスープ		すいか えだまめサラダ むぎごはん なつやさいカレー		ごまじゃこサラダ ぎょうざはるまき ヨーグルト ごはん トマトとたまごのスープ						
	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。		タチウオ ロースハム とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう		ぶたにく こんぶ なため かまぼこ とうふ わかめ ぎゅうにゅう		ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう		ぶたにく みそ ちりめんじゃこ ベーコン たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう						
	こまつな にんじん もやし キャベツ はねぎ たまねぎ もやし にら はくさいキムチ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん こまつな えのきたけ		こまつな にんじん もやし キャベツ はねぎ たまねぎ もやし にら はくさいキムチ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん こまつな えのきたけ		たまねぎ もやし にら はくさいキムチ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん こまつな えのきたけ		かぼちゃ なす にんじん たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが トマト りんご えだまめ キャベツ きゅうり すいか		キャベツ にら にんにく きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ トマト はねぎ						
	ごはん かたくり あぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも		ごはん かたくり あぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも		ごはん ごまあぶら かたくり ごま セレクトデザート		むぎごはん あぶら カレールウ		ごはん ごまあぶら はるまきのかわ こむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくり						
エネルギー	小 662 kcal 中 789 kcal	小 604 kcal 中 703 kcal	小 629 kcal 中 746 kcal	小 - kcal 中 768 kcal											
たんぱく質	小 27.1 g 中 31.5 g	小 24.2 g 中 27.7 g	小 23.1 g 中 26.9 g	小 - g 中 26 g											
塩分	小 1.7 g 中 2 g	小 2.2 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 - g 中 3 g											
あか	タチウオ ロースハム とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう		ぶたにく こんぶ なため かまぼこ とうふ わかめ ぎゅうにゅう		ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう		ぶたにく みそ ちりめんじゃこ ベーコン たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう								
みどり	こまつな にんじん もやし キャベツ はねぎ たまねぎ もやし にら はくさいキムチ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん こまつな えのきたけ		こまつな にんじん もやし キャベツ はねぎ たまねぎ もやし にら はくさいキムチ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん こまつな えのきたけ		たまねぎ もやし にら はくさいキムチ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん こまつな えのきたけ		かぼちゃ なす にんじん たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが トマト りんご えだまめ キャベツ きゅうり すいか		キャベツ にら にんにく きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ トマト はねぎ						
き	ごはん かたくり あぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも		ごはん かたくり あぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも		ごはん ごまあぶら かたくり ごま セレクトデザート		むぎごはん あぶら カレールウ		ごはん ごまあぶら はるまきのかわ こむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくり						
こんだて	フレッシュ通信		7月の三条産品		★セレクトデザートを実施します★		ももゼリー		オレンジゼリー		青りんごゼリー				
	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。		じゃがいも アスパラガス ぶたにく 給食のお米は三条産コシヒカリ		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!!		ももゼリー		オレンジゼリー		青りんごゼリー				
	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。		じゃがいも アスパラガス ぶたにく 給食のお米は三条産コシヒカリ		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!!		ももゼリー		オレンジゼリー		青りんごゼリー				
	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。		じゃがいも アスパラガス ぶたにく 給食のお米は三条産コシヒカリ		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!!		ももゼリー		オレンジゼリー		青りんごゼリー				
	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。		じゃがいも アスパラガス ぶたにく 給食のお米は三条産コシヒカリ		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!!		ももゼリー		オレンジゼリー		青りんごゼリー				
エネルギー	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。		じゃがいも アスパラガス ぶたにく 給食のお米は三条産コシヒカリ		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!!		ももゼリー		オレンジゼリー		青りんごゼリー				
たんぱく質	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。		じゃがいも アスパラガス ぶたにく 給食のお米は三条産コシヒカリ		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!!		ももゼリー		オレンジゼリー		青りんごゼリー				
塩分	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。		じゃがいも アスパラガス ぶたにく 給食のお米は三条産コシヒカリ		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!!		ももゼリー		オレンジゼリー		青りんごゼリー				
あか	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。		じゃがいも アスパラガス ぶたにく 給食のお米は三条産コシヒカリ		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!!		ももゼリー		オレンジゼリー		青りんごゼリー				
みどり	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。		じゃがいも アスパラガス ぶたにく 給食のお米は三条産コシヒカリ		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!!		ももゼリー		オレンジゼリー		青りんごゼリー				
き	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。		じゃがいも アスパラガス ぶたにく 給食のお米は三条産コシヒカリ		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!!		ももゼリー		オレンジゼリー		青りんごゼリー				

★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。