



令和8年度

7月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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	基準	1	2	3
	1日(水)・2日(木) 旭小5・6年なし	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	アスパラのうめマヨあえ かますのしょうがやき	はるさめサラダ なすしいりマーマーどうふ	きりざい ほうれんそうオムレツ
	7日(火) 保内小1年試食会 第四中2年なし	主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	ごはん あつあけのみそ	ごはん だいこんのスープ	ごはん ごもくみそ そぼろじる
	8日(水) 第四中2年なし	小 631 kcal 中 830 kcal	小 596 kcal 中 704 kcal	小 608 kcal 中 709 kcal	小 619 kcal 中 722 kcal
	9日(木)・10日(金) 月岡小5年なし	小 20.5~31.6g 中 27.0~41.6g	小 26.5 g 中 31 g	小 24.1 g 中 27.6 g	小 22.6 g 中 26 g
エネルギー	17日(金) 保内小5年なし	小 2 g 9未満 中 2.5 g 9未満	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g
たんぱく質	21日(火)・22日(水) 西郷田小5年なし	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう かます ハム あつあけ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう たまご なつとう
塩分	23日(木) 小学校給食最終	体のちょうしをととのえる食品	しょうが アスパラガス キャベツ きゅうり コーン うめ にんじん	なす にんじん にら ねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし	ほうれんそう こまつな だいこん にんじん たくあん たまねぎ
あか	24日(金) 中学校給食最終	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら
みどり					
き					
こんだて	6	7	8	9	10
	ごまツナあえ ほしがたメンチカツ たなばたせりー	ラタトゥイユ てりやきチキン *パンにはさんでたべよう	きんぴらごぼう あじのピリカラフル	とうもろこし ぶたにくのキムチいため	だいずとチキンのサラダ すいか
	えだまめ わかめごはん たなばたじる	よこわれこめこ まるパン	ごはん わかめのみそ	ごはん たまごトマトのスープ	むぎごはん なつやさい カレー
	★七夕献立★				
	小 650 kcal 中 770 kcal	小 647 kcal 中 798 kcal	小 586 kcal 中 704 kcal	小 637 kcal 中 735 kcal	小 666 kcal 中 795 kcal
エネルギー	小 24.1 g 中 28 g	小 31.5 g 中 38.1 g	小 24.1 g 中 28.9 g	小 26.8 g 中 30.5 g	小 22.3 g 中 25.8 g
たんぱく質	小 2.7 g 中 3 g	小 2.9 g 中 3.7 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.6 g
塩分	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ツナ どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう とりこ ツナ どうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりこ ひじき
あか	えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん オクラ えのきたけ	たまねぎ なす ズッキーニ きピーマン にんにく トマト かぼちゃ にんじん しめじ	あかピーマン きピーマン にんじん ごぼう こんにやく いんげん もやし だいこん こまつな まいたけ	たまねぎ もやし にら はくさい しょうが にんにく とうもろこし トマト にんじん	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり すいか
みどり	こめ パンこ あぶら ごま さとう はるさめ	こめ パンこ さとう オリーブあぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう	むぎ こめ あぶら カレー
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8年度

7月 きゅうしょくだより ②

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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。



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米をどぐ。
- 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 ひじきサラダ ねぎしおぶたどんぐ *ごはんのにせてたべよう 	こんだて 14 わふうサラダ さばカレーとりやき 	こんだて 15 うめかつおあえ とりとアスパラのみそいため 	こんだて 16 きりぼしだいこんサラダ コーンしゅうまい2こ 	こんだて 17 ゆかりあえ イカのスタミナソースがらめ
エネルギー 小 597 kcal 中 706 kcal たんぱく質 小 26.9 g 中 31 g 塩分 小 2.3 g 中 2.9 g	エネルギー 小 617 kcal 中 735 kcal たんぱく質 小 25.2 g 中 29.5 g 塩分 小 1.6 g 中 2 g	エネルギー 小 604 kcal 中 713 kcal たんぱく質 小 24.9 g 中 28.8 g 塩分 小 1.6 g 中 2 g	エネルギー 小 585 kcal 中 759 kcal たんぱく質 小 25 g 中 31.5 g 塩分 小 2.7 g 中 3.3 g	エネルギー 小 633 kcal 中 745 kcal たんぱく質 小 27.6 g 中 31.8 g 塩分 小 2.1 g 中 2.5 g
あか ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ とりにく とうふ みどり ねぎ もやし にんじん じゃがいも レモン こまつな きゅうり コーン とうがん たまねぎ えのきたけ きくらげ き むぎ こめ あぶら さとう かたくりこ さとう	あか ぎゅうにゅう さば かつおぶし こんぶ とりにく とうふ あぶらあげ みどり キャベツ きゅうり にんじん もやし こまつな しめじ ねぎ しょうが にんにく き こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	あか 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 みどり たまねぎ あかピーマン アスパラガス しょうが キャベツ きゅうり うめ ねぎ こまつな だいこん にんじん えのきたけ き こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	あか ぎゅうにゅう あさり ぶたにく すけそうだら とうふ ツナ みどり たまねぎ きくらげ えのきたけ にんにく もやし トマト こまつな コーン しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん き ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごまあぶら	あか ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ みどり しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ とうがん こんにやく き こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも
こんだて 20 ＊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た野菜です。 	こんだて 21 かぼちゃサラダ ハンバーグおろしソース 	こんだて 22 こんにゃくサラダ しいたけのいそべたつたあげ 	こんだて 23 ヒビンバ(ナムル) ヒビンバ(にくいため) セレクトデザート 	こんだて 24 にらのアーモンドあえ なつやさいのパワフルあげに
エネルギー 小 645 kcal 中 776 kcal たんぱく質 小 23.9 g 中 28.5 g 塩分 小 2 g 中 2.4 g	エネルギー 小 608 kcal 中 715 kcal たんぱく質 小 27.9 g 中 32.2 g 塩分 小 1.8 g 中 1.9 g	エネルギー 小 655 kcal 中 771 kcal たんぱく質 小 26.9 g 中 31 g 塩分 小 2.2 g 中 2.4 g	エネルギー 小 - kcal 中 794 kcal たんぱく質 小 - g 中 28 g 塩分 小 - g 中 2.3 g	
あか ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ みどり たまねぎ だいこん かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん しいたけ こまつな こんにやく き こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	あか ぎゅうにゅう しいら あおりの かまぼこ とりにく あつあげ みどり もやし きゅうり にんじん こんにやく とうがん ごぼう しょうが き ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	あか ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう あつあげ みそ みどり たまねぎ ぜんまい たけのこ しょうが にんにく にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ ねぎ き むぎ こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	あか ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もずく みそ みどり かぼちゃ なす えだまめ にら もやし にんじん えのきたけ ねぎ き こめ かたくりこ くるまふ あぶら さとう アーモンド じゃがいも	
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 アスパラガス ぶたにく 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★ 23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!! 牛乳パックがストローレスになります 2学期から、プラスチックごみ削減の一環として、全国的に牛乳パックがストローレスに変わります。開け方については事前に指導し、パックの変更により残量が増えるということがないよう、サポートしてまいります。	青りんごゼリー オレンジゼリー ストロベリーゼリー	

★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。