



令和8年度

7月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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です。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	
	24日（金）	副菜（ふくさい） 主菜（しゅさい）		ごもくきんぴら あじのびりカラフル		チョコレギサラダ マーボーなすどんのぐ		うめかつおあえ とりにくとアスパラのみそいため	
	嵐南小・第一中	主食（しゅしよく） 副菜（ふくさい）		ごはん たまねぎのみそしる		ごはん チンゲンサイスープ		ごはん ごまつのみそしる	
	給食最終日	小 631 kcal 中 830 kcal たんぱく質 25.5~31.6 g 中 27.0~41.6 g 塩分 小 2 g未満 中 2.5 g未満		小 619 kcal 中 740 kcal たんぱく質 25.4 g 中 29.7 g 塩分 小 1.9 g 中 2.4 g		小 629 kcal 中 757 kcal たんぱく質 23.8 g 中 27.8 g 塩分 小 2.2 g 中 2.7 g		小 613 kcal 中 774 kcal たんぱく質 25.5 g 中 30.1 g 塩分 小 1.8 g 中 2.2 g	
	あかみどり	体を成長させるものになる食品 体のちようしをとのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品		きゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ みそ ピーマン ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん たまねぎ だいこん ごまつの まいたけ ごはん かたくりこ あぶら さとう		きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ のり かまぼこ なす もやし たまねぎ にんじん にら ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ ごまつの チンゲンサイ えのきたけ ごはん あぶら さとう かたくりこ		きゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ 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 にんじん うめぼし ごまつの だいこん ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	
こんだて	6	はるさめサラダ ねぎしおぶたどんのぐ		7		8		9	
		ごはん とうがんのスープ		のりずあえ ほしがたカレーチキンカツ		だいずもやしのナムル あつあげのちゅうがいため		ビビンバ（ナムル） ピビンバ（にくいため） セレクトデザート	
		ごはん むぎいり わかめごはん たなはたじる		ごはん ちゅうか コンスープ		ごはん もずくスープ		きりぼしだいこんザラダ きょうざロール ちゅうかめん みそラーメン スープ	
	セタ献立	小 631 kcal 中 771 kcal たんぱく質 29.6 g 中 34.8 g 塩分 小 2.2 g 中 2.7 g		小 671 kcal 中 795 kcal たんぱく質 27.8 g 中 32.2 g 塩分 小 2.3 g 中 2.8 g		小 625 kcal 中 752 kcal たんぱく質 27.1 g 中 32.2 g 塩分 小 2.2 g 中 2.6 g		小 627 kcal 中 766 kcal たんぱく質 30.7 g 中 36.4 g 塩分 小 2.2 g 中 2.7 g	
	あかみどり	きゅうにゅう ぶたにく いかかまぼこ なす もやし にら キャベツ きゅうり にんじん とうが たまねぎ きくらげ えのきたけ ごはん あぶら かたくりこ はるさめ さとう		きゅうにゅう わかめ カレーチキンカツ ツナ のり とうふ かまぼこ えだまめ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん オクラ えのきたけ むぎごはん あぶら はるさめ		きゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ たまねぎ もやし エリンギ いんげん しょうが にんにく だいずもやし きゅうり にんじん ほうれんそう えのきたけ コーン ごはん あぶら さとう かたくりこ		きゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ いかかまぼこ きりぼしだいこん ぜんまい ほししいたけ しょうが にんにく ごまつの もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ごはん あぶら さとう ※オレンジゼリーを選んだ場合の栄養価	
	き	きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ のり かまぼこ なす もやし たまねぎ にんじん にら ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ ごまつの チンゲンサイ えのきたけ ごはん あぶら さとう かたくりこ		きゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ 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 にんじん うめぼし ごまつの だいこん ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう		きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ のり かまぼこ なす もやし たまねぎ にんじん にら ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ ごまつの チンゲンサイ えのきたけ ごはん あぶら さとう かたくりこ		きゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ 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 にんじん うめぼし ごまつの だいこん ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	

★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

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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ホールコーンを上にのせ、通常どおりに炊く。
- ④炊き上がった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	
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
こんだて	じゃこサラダ しいらのレモンソース ごはん なつのつべ じる	ラタトゥイユ とりにくのてりやき こめこパン クリーム スープ	うめマヨネーズあえ かますのしょうがやき ごはん なすのみそしる	じゃがいものソースいため ハンバーグおろしソース ごはん とうふスープ	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	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	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	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	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	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
エネルギー	小 634 kcal 中 760 kcal	小 638 kcal 中 792 kcal	小 637 kcal 中 756 kcal	小 656 kcal 中 812 kcal	小 653 kcal 中 834 kcal	小 653 kcal 中 834 kcal	小 653 kcal 中 834 kcal	小 653 kcal 中 834 kcal	小 653 kcal 中 834 kcal	小 653 kcal 中 834 kcal
たんぱく質	小 30.7 g 中 36.2 g	小 31 g 中 37.9 g	小 28.5 g 中 33.2 g	小 25.4 g 中 31.6 g	小 26.7 g 中 31.4 g	小 26.7 g 中 31.4 g	小 26.7 g 中 31.4 g	小 26.7 g 中 31.4 g	小 26.7 g 中 31.4 g	小 26.7 g 中 31.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう しらい ちりめんじゃこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう かます とりにく わかめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ハンバーグ さつまあげ あおのり とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ
みどり	きりぼしだいこん もやし こまつな にんじん とうがん ごぼう オクラ ほししいたけ	たまねぎ なす かぼちゃ にんにく トマト にんじん ブロッコリー エリンギ	きゅうり キャベツ にんじん うめぼし なす たまねぎ えのきたけ	だいこん たまねぎ にんじん もやし コーン	たまねぎ いんげん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうがん	たまねぎ いんげん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうがん	たまねぎ いんげん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうがん	たまねぎ いんげん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうがん	たまねぎ いんげん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうがん	たまねぎ いんげん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうがん
き	ごはん かたくりこ さとう あぶら	こめこパン オリーブオイル さとう かたくりこ こむぎこ	ごはん ノンエッグマヨネーズ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ごはん かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら さとう	ごはん かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら さとう	ごはん かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら さとう	ごはん かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら さとう	ごはん かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら さとう	ごはん かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら さとう
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 たい野菜です。	21 ひじきのちゅうかサラダ チリコンカーネ ごはん ポテトスープ	22 きりぼしだいこんのそくせきつ たちうおのたつたあげ ごはん とうにゅう みそスープ	23 こんにやくサラダ ぶたにくのキムチいため ごはん なめこの スープ	24 すいか だいずサラダ ごはん なつやさい カレー	25 すいか だいずサラダ ごはん なつやさい カレー	26 すいか だいずサラダ ごはん なつやさい カレー	27 すいか だいずサラダ ごはん なつやさい カレー	28 すいか だいずサラダ ごはん なつやさい カレー	29 すいか だいずサラダ ごはん なつやさい カレー
エネルギー	小 643 kcal 中 824 kcal	小 663 kcal 中 817 kcal	小 608 kcal 中 785 kcal	小 640 kcal 中 806 kcal	小 640 kcal 中 806 kcal	小 640 kcal 中 806 kcal	小 640 kcal 中 806 kcal	小 640 kcal 中 806 kcal	小 640 kcal 中 806 kcal	小 640 kcal 中 806 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 30.8 g	小 24.9 g 中 29 g	小 29.4 g 中 34.9 g	小 22.2 g 中 26 g	小 22.2 g 中 26 g	小 22.2 g 中 26 g	小 22.2 g 中 26 g	小 22.2 g 中 26 g	小 22.2 g 中 26 g	小 22.2 g 中 26 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき いかまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう たちうお しおこんぶ とりにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく いかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ
みどり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり コーン いんげん	きりぼしだいこん きゅうり たくあん はくさい にんじん えのきたけ いんげん	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 にんじん なめこ はくさい えのきたけ みつば	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり すいか	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり すいか	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり すいか	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり すいか	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり すいか	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり すいか	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり すいか
き	ごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら	ごはん あぶら かたくりこ	ごはん あぶら こむぎこ	ごはん あぶら こむぎこ	ごはん あぶら こむぎこ	ごはん あぶら こむぎこ	ごはん あぶら こむぎこ	ごはん あぶら こむぎこ	ごはん あぶら こむぎこ
フレッシュ通信	7月の三葉産品 じゃがいも アスパラガス ぶたにく 給食のお米は 三葉産コシヒカリ									
セレクトデザート	★セレクトデザート を実施します★ 9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！！									
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、全県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。									

★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。