



令和8年度

7月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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	
	23日(木) 小学校 給食最終日	副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)		すいか 牛乳 ほねっこサラダ		きゅうりのかふうあえ 牛乳 アジのなんばんづけ		なつみかんサラダ 牛乳 コーンシュマイ	
	24日(金) 中学校 給食最終日	主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)		むぎごはん なつやさいカレー		ごはん もずくのみそしる		ちゅうかめん トマトラーメンスープ	
	エネルギーたんぱく質	小 631 kcal 中 830 kcal		小 662 kcal 中 782 kcal		小 613 kcal 中 719 kcal		小 596 kcal 中 770 kcal	
	塩分	小 2.5g 中 2.5g		小 2.3g 中 3.1g		小 1.9g 中 2.3g		小 3.1g 中 3.9g	
こんだて	あか	体を成長させるものになる食品		ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず カタクチイワシ チーズ		ぎゅうにゅう アジ もずく とうふ みそ ヨーグルト		ぎゅうにゅう なたと アサリ ぶたにく さかなすりみ わかめ	
	みどり	体のちようしをとのえる食品		にんじん たまねぎ かぼちゃ スズキニ きゅうり すいか なす ピーマン コーン えだまめ トマト アスパラガス しょうが にんにく マッシュルーム りんご キャベツ		にんじん たまねぎ バブリカ ピーマン きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ		にんじん たまねぎ にまつな えのきたけ きくらげ ぶなしめじ まいたけ エリンギ あまなつみかん トマト しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	
	き	体をうごかさエネルギーのものになる食品		むぎごはん あぶら ルウ さとう		ごはん かたくくり あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも		ちゅうかめん あぶら バター ごまあぶら さとう	
	6	いそかあえ 牛乳 サバのカレーてりやき		7		8		9	
	ごはん なすのやながわふう	えだまめとわかめのサラダ 牛乳 おほしさまメンチカツ		さやつきえだまめ 牛乳 あつあげのブルコギふういため		ラタトゥイユ 牛乳 チーズオムレツ		10	
	ごはん	ちらしずし あまのがわじる		ごはん みそフンタン スープ		えだまめ ライス レタススープ		なつとうのごさいあえ 牛乳 シイラのいそべたつた	
	エネルギーたんぱく質	小 637 kcal 中 757 kcal		小 651 kcal 中 775 kcal		小 633 kcal 中 749 kcal		小 589 kcal 中 703 kcal	
	塩分	小 2.6g 中 3.0g		小 2.9g 中 3.2g		小 2.6g 中 3.1g		小 2.1g 中 2.4g	
	あか	ぎゅうにゅう サバ のり ぶたにく たまご		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム かまぼこ とうふ とりにく		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく なたと みそ		ぎゅうにゅう シイラ あおのり ひじき なつとう めかぶ とうふ みそ	
	みどり	にんじん こまつな もやし コーン たまねぎ なす ごぼう きぬさや		にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ コーン オクラ えのきたけ		にんじん たまねぎ バブリカ ピーマン しょうが にんにく えだまめ キャベツ たら ねぎ もやし きくらげ		にんじん しょうが もやし だいこん のぎわな ねぎ たけのこ	
	き	ごはん さとう あぶら		ごはん さとう バンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら マロニー ふ		ごはん オリーブオイル さとう じゃがいも		ごはん かたくくり あぶら ごま じゃがいも	

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★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。

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

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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】

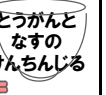
米 2合
ホールコーン 60g
コンソメ 小さじ2/3
しょうゆ・酒 各小さじ1強
塩 小さじ1/3

【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ホールコーンを上のにせ、通常どおりに炊く。
- ④炊き上がった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 れいしゃぶサラダ ししゃもフライ  ごはん  ゆうごうの カレーに	14 ゆでとうもろこし ガバオライスのぐ *ごはんのにせて食べよう  むぎごはん  トムヤムクン ふうスープ	15 ゆかりあえ イカのスタミナソースからめ *19日 食育の日  ごはん  なつとんじる	16 しゃきしゃきポテトサラダ ハンバーグ  コーンライス  モロヘイヤの たまごスープ	17 うめおかかあえ イワシのかばやき きさみのり  ごはん  とうがんと なすの けんちんじる
エネルギー	小 665 kcal 中 822 kcal	小 627 kcal 中 743 kcal	小 619 kcal 中 735 kcal	小 620 kcal 中 753 kcal	小 604 kcal 中 715 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 33.5 g	小 28.5 g 中 33.1 g	小 25.9 g 中 29.8 g	小 26.9 g 中 31.9 g	小 24.7 g 中 28.9 g
塩分	小 2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ ぎらえび	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく マグロ とうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう イワシ のり かつおぶし あぶらあげ とうふ
みどり	にんじん きゅうり もやし たまねぎ ゆうがお いんげん にんにく しいたけ	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン しょうが にんにく こまつな セロリ トマト コーン	にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ しそ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん	にんじん たまねぎ きゅうり モロヘイヤ コーン	にんじん しょうが こまつな もやし コーン うめ なす とうがん ねぎ まいたけ
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ルウ マロニー ごま さとう ごまあぶら	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも さとう	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら
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 たい野菜です。 	21 コールスロー ウィンナーカレーソース  こめごはん  トマトたま スープ	22 もやしナムル スタミナレバー  ごはん  なめこの スープ	23 マーボーなす えびギョーザ セレクトデザート  ごはん  ちゅうか スープ	24 じゃがいものピリカワイイため イカのねぎしおやき ヨーグルト  ごはん  なつのつべ
エネルギー	小 594 kcal 中 746 kcal	小 641 kcal 中 755 kcal	小 617 kcal 中 715 kcal	小 723 kcal	
たんぱく質	小 26 g 中 32.3 g	小 28.7 g 中 33.0 g	小 20.9 g 中 23.5 g	小 36.3 g	
塩分	小 2.8 g 中 3.7 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.9 g	
あか	ぎゅうにゅう ウィンナー マグロ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ハム とうふ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう イカ ベーコン かまぼこ ホタテ とりにく ヨーグルト	
みどり	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ アスパラガス マッシュルーム トマト	にんじん しょうが にんにく いんげん きゅうり もやし たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン なす しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ もやし きくらげ	にんじん にんにく ねぎ たまねぎ アスパラガス ごぼう とうがん オクラ なす たけのこ しいたけ	
き	こめごはん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら こむぎこ ゼリー	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	
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月は 「じゃがいも」 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。	7月の三条産品 じゃがいも ぶたにく アスパラガス 給食のお米は 三條産コシヒカリ 	★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!! ストロベリー オレンジ あおりんこ   	ストロベリー オレンジ あおりんこ 	
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。