



令和8年度

7月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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
	2日(木) 長沢小6年なし	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	こまつなのごまいため アジのピリからフル	きりぼしのしおこんがえ コーンしゅうまい	バンサンスー あつあげとなすのちゅうかい
	9日(木) 長沢小3年なし	主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)	ごはん かぼちゃのみそしる	ちゅうかめん トマトラーメン	ごはん しおとりじる
	16日(木) 森町小1・2年なし 飯田小1・2年なし	小 631 kcal 中 830 kcal 小 20.9 g 中 30.5 g 小 2.0 g 中 2.5 g	小 648 kcal 中 769 kcal 小 26.2 g 中 30.5 g 小 2.0 g 中 2.5 g	小 596 kcal 中 715 kcal 小 20.9 g 中 24.4 g 小 2.6 g 中 3.3 g	小 643 kcal 中 759 kcal 小 24 g 中 27.7 g 小 1.8 g 中 2.2 g
	23日(木) 小学校給食最終日	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく すけそうたら とろろ しおこんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご とり とうふ みそ
こんだて	24日(金) 下田中給食最終日	体のちようしをとのえる食品	ピーマン パプリカ こまつな もやし しらたき にんじん たけのこ しょうが にんにく かぼちゃ えのきたけ	きんぐり にんじん こまつな キャベツ きゅうり トマト きりぼしだいこん コーン	にんじん ピーマン きゅうり もやし だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ
		体をうごかさエネルギーのものになる食品	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ちゅうかめん あぶら バター かたくりこ しゅうまいのかわ ごまあぶら ごま	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま さとう じゃがいも はるさめ
	6	7	8	9	10
	ラトウユ ハンバーグのチーズやき	いそドレあえ とりにくのしおこうじやき	チョレギサラダ ごまだれやきにく	アスパラいりうめマヨサラダ さばのピリからやき	すいか だいずサラダ
	ごはん コンソメ	えだまめ ごはん たなばた じる	ごはん あさりの ちゅうか スープ	ごはん あつあげの みそしる	むぎ ごはん なつ やさい カレー
エネルギー	小 664 kcal 中 820 kcal	小 606 kcal 中 723 kcal	小 613 kcal 中 720 kcal	小 678 kcal 中 806 kcal	小 632 kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 30.5 g	小 28.3 g 中 32.8 g	小 29.0 g 中 33.7 g	小 25.5 g 中 29.4 g	小 22.3 g 中 25.8 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりこ あおのり ウインナー ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう とりこ のり とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス あさり とりこ とうふ みそ のり	ぎゅうにゅう さば ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ
みどり	にんにく なす たまねぎ ブロッコリー ピーマン パプリカ トマト だいこん にんじん こまつな コーン	えだまめ こまつな キャベツ にんじん コーン えのきたけ オクラ	しょうが にんにく にら たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん えのきたけ チンゲンサイ メンマ ねぎ	しょうが アスパラ キャベツ きゅうり コーン うめ たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ	にんじん たまねぎ かぼちゃ りんご しめじ しょうが にんにく なす トマト キャベツ こまつな きゅうり すいか
き	こめ あぶら かたくりこ オリーブあぶら さとう ソンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう かまぼこ そうめん ふ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ さとう かたくりこ ごま ソネエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ むぎ あぶら カレールウ

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

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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	【作り方】
ホールコーン	60g	①米をとぐ。
コンソメ	小さじ2/3	②炊飯器に米と調味料を加え、2合の線まで水を入れてよく混ぜる。
しょうゆ・酒	各小さじ1強	③ホールコーンを上のにせ、通常どおりに炊く。
塩	小さじ1/3	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	14	15	16	17	18	19	20	21
	なつみかんサラダ ほうれんそうオムレツ								
	わかめごはん だいずのデミグラスに								
	牛乳								
エネルギー	小 635 kcal 中 750 kcal	14	15	16	17	18	19	20	21
	たんぱく質 小 21.0 g 中 24.0 g								
	塩分 小 2.3 g 中 2.9 g								
	あか								
みどり	きゅうり ゆう たまご わかめ だいず	14	15	16	17	18	19	20	21
	ぶたにく								
	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり								
	あまなつ たまねぎ しめじ にんにく トマト								
き	こめ さとう あぶら ハヤシルウ	14	15	16	17	18	19	20	21
こんだて	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	＊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。								
エネルギー	小 648 kcal 中 813 kcal	21	22	23	24	25	26	27	28
	たんぱく質 小 26.8 g 中 32.9 g								
	塩分 小 2.7 g 中 3.5 g								
	あか								
みどり	きゅうり ゆう ウィンナー ツナ とりにく	21	22	23	24	25	26	27	28
	こんにゃく キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ								
	こめこパン さとう あぶら ホワイトルウ								
き		21	22	23	24	25	26	27	28
こんだて	フレッシュ通信	21	22	23	24	25	26	27	28
	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。								
エネルギー		21	22	23	24	25	26	27	28
みどり		21	22	23	24	25	26	27	28
き		21	22	23	24	25	26	27	28

★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。