



令和8年度

7月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

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 3日(金) 大島小1年試食会 23日(木) 裏館小、上林小、 大島小、須頃小、 第三中給食最終日 24日(金) 大島中給食最終日	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい) 小 631 kcal 中 830 kcal たんぱく質 25.5~31.6 g 27.5~41.6 g 塩分 小 2 g未満 中 2.5 g未満	1 かぼちゃのサラダ ハンバーグおろしソース ごはん とうふのみそしる 小 659 kcal 中 794 kcal たんぱく質 25.1 g 29.8 g 塩分 小 2.2 g 中 2.6 g	2 フルーツヨーグルト ガバオライスのぐ むぎごはん やさいスープ 小 675 kcal 中 813 kcal たんぱく質 22.3 g 25.8 g 塩分 小 1.8 g 中 2.2 g	3 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 小 616 kcal 中 727 kcal たんぱく質 27.2 g 31.5 g 塩分 小 2 g 中 2.3 g
		食育の日献立			
		体を成長させるものとなる食品	とりにく ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ わかめ みそ きゅうにゅう	とりにく ぶたにく ベーコン だいず ヨーグルト きゅうにゅう	いか ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう
		体のちようしをとのえる食品	だいこん かぼちゃ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん キャベツ セロリ しめじ コーン パインかん みかんかん りんごかん	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しそ ごぼう なす とうがん ねぎ こんにやく
		体をうごかすエネルギーのものとなる食品	こめ さとう かたくり ノンエッグマヨネーズ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう じゃがいも	こめ じゃがいも かたくり あぶら さとう
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あかみどり					
き					
こんだて	6 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) ごはん とうにゅうのみそスープ 小 597 kcal 中 703 kcal たんぱく質 24.5 g 27.9 g 塩分 小 2 g 中 2.5 g	7 のりずあえ カレーチキンカツ ちらしずし あまのがわじる 小 591 kcal 中 709 kcal たんぱく質 22.3 g 26 g 塩分 小 2.5 g 中 3.2 g	8 こもくきんぴら かますのしょうがやき ごはん ごまつなのみそしる 小 575 kcal 中 704 kcal たんぱく質 26.1 g 32.5 g 塩分 小 1.8 g 中 2 g	9 うめおかかあえ とりにくとアスパラのみそいため ごはん ゆばいりすましじる 小 638 kcal 中 751 kcal たんぱく質 25.4 g 29.1 g 塩分 小 1.8 g 中 2.3 g	10 すいか だいずのサラダ むぎごはん なつやすいかカレー 小 670 kcal 中 796 kcal たんぱく質 24 g 27.7 g 塩分 小 2.5 g 中 2.9 g
	七夕献立				
	ぶたにく とうふ とりにく とうにゅう きゅうにゅう	とりにく ツナ のり とうふ かまぼこ きゅうにゅう	かます ぶたにく さつまあげ とうふ みそ きゅうにゅう	とりにく かまぼこ かつおぶし ゆば わかめ とうふ きゅうにゅう	ぶたにく だいず ハム きゅうにゅう
	ぜんまい しいたけ たけのこ ほうれんそう もやし きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ こまつな キャベツ オクラ ねぎ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく だいこん こまつな しめじ	たまねぎ ピーマン アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん ねぎ コーン うめぼし しいたけ きぬさや	なす にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ りんご トマト キャベツ きゅうり すいか
	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ おおむぎ パンこ あぶら はるさめ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	こめ かたくり あぶら ごまあぶら さとう	こめ おおむぎ あぶら ルウ さとう
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あかみどり					
き					

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。

★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。



令和8年度

7月 きゅうしょくだより ②

 東館学校給食共同調理場
 Tel (31) 1579
 Fax (31) 1580

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 キャベツのごまマヨあえ 牛乳 ねぎしおぶたどんのぐ	14 ラタトゥイユ 牛乳 てりやきチキン	15 ひじきサラダ 牛乳 あじのレモンソース	16 はるさめサラダ 牛乳 なすいりマーボーどんのぐ	17 ふかしとうもろこし 牛乳 だいずとポテトのカレーあけ				
	ごはん どうがんのスープ	ごはん とうがんのスープ	ごはん とうがんのスープ	ごはん だいこんのスープ	ちゅうかめん トマトラーメンスープ				
	エネルギー 小 640 kcal 中 754 kcal たんぱく質 小 27.7 g 中 32.1 g 塩分 小 2 g 中 2.5 g	エネルギー 小 675 kcal 中 832 kcal たんぱく質 小 30.2 g 中 37.2 g 塩分 小 3.1 g 中 3.8 g	エネルギー 小 599 kcal 中 713 kcal たんぱく質 小 25.9 g 中 30.2 g 塩分 小 2.2 g 中 2.6 g	エネルギー 小 661 kcal 中 769 kcal たんぱく質 小 21.7 g 中 25.9 g 塩分 小 2.6 g 中 3 g	エネルギー 小 682 kcal 中 838 kcal たんぱく質 小 30.1 g 中 36.3 g 塩分 小 3.3 g 中 3.7 g				
あか	ぶたにく だいず あつあげ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン たいず とうにゅう ぎゅうにゅう	あじ ひじき ハム のり とりにく あつあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ みそ かまぼこ ベーコン ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり だいず ぎゅうにゅう				
みどり	ねぎ にんじん もやし にら こまつな キャベツ とうがん たまねぎ きくらげ はねぎ	たまねぎ パプリカ スズキーニ なす トマト にんじん かまぼや	きゅうり にんじん キャベツ とうがん たけのこ しいたけ こんにゃく えだまめ レモン	なす たまねぎ にんじん にら ねぎ たけのこ もやし きゅうり だいこん ねぎ	たまねぎ きくらげ トマト こまつな とうもろこし				
き	こめ ごまあぶら かたくりに ノンエッグマヨネーズ ごま	こめコッパン さとう オリーブオイル あぶら ルウ	こめ かたくりに あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりに ごまあぶら はるさめ デザート	ちゅうかめん あぶら かたくりに 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りたいた野菜です。	21 きりぼしサラダ 牛乳 たちうおのたつたあけ	22 たくあんのおかがあえ 牛乳 あつあげのみそいため	23 セレクトデザート 牛乳 じゃごサラダ	24 あぶらあげのごまあえ 牛乳 だいずのスパイシーはるまき				
	わかめ ごはん とうがんのみそしる	ごはん ちゅうかコーン たまごスープ	ごはん とうせい ハヤシソース	ごはん おおはなび じる					
	エネルギー 小 611 kcal 中 726 kcal たんぱく質 小 25.9 g 中 29.8 g 塩分 小 2.4 g 中 2.7 g	エネルギー 小 600 kcal 中 707 kcal たんぱく質 小 25.8 g 中 29.7 g 塩分 小 2.4 g 中 2.6 g	エネルギー 小 686 kcal 中 815 kcal たんぱく質 小 22.8 g 中 26.5 g 塩分 小 2.5 g 中 3.2 g	エネルギー 小 806 kcal 中 26.6 g たんぱく質 小 2.2 g	エネルギー 小 806 kcal 中 26.6 g たんぱく質 小 2.2 g				
あか	わかめ たちうお ツナ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし ベーコン たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく チーズ あぶらあげ とりく					
みどり	きりぼしだいこん キャベツ にんじん こまつな たまねぎ かぼちゃ はねぎ	たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり にんじん たくあん コーン もやし しいたけ こまつな	にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ こまつな きゅうり コーン	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ しらすき みずな えのきたけ しいたけ きりぼしだいこん					
き	こめ かたくりに あぶら ごま	こめ ごまあぶら さとう かたくりに	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ デザート	こめ はるまきのかわ さとう あぶら かたくりに こむぎご ごま					
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!!						
	エネルギー 小 27.7 g 中 32.1 g たんぱく質 小 2 g 中 2.5 g	エネルギー 小 27.7 g 中 32.1 g たんぱく質 小 2 g 中 2.5 g	青りんごゼリー ストロベリーゼリー ももゼリー						
あか	みどり	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。							
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。