



# 7月献立表



日	曜日	献立名			エネルギー たんぱく質	献立メモ
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど			
1	水	ごはん	ししゃものパリパリ揚げ おかかあえ 根菜と豆乳のみそ汁	○	874kcal 37.7g	<p>☆七夕献立 (7日)</p> <p>7日は、「七夕」 です。給食で は、そうめんを 天の川、オクラ と麩を星に見立 てた汁物を作り ます。</p>
2	木	カレーミートソース	えだまめ 枝豆コーンサラダ くだもの 果物(メロン)	○	751kcal 35.5g	
3	金	ごはん	にらたま あんかけ 五目ビーフン炒め 大根のスープ	○	787kcal 31.8g	
6	月	パイナップルパン	なすのミートグラタン グリーンサラダ	○	722kcal 32.5g	
7	火	ちらし寿司	たなばたじる 七夕汁 フルーツポンチ	○	762kcal 30.9g	
8	水	ビビンバ	とうがん 冬瓜のかきたま汁 くだもの 果物(パイン)	○	773kcal 32.5g	<p>☆世界の料理 (ブラジル)</p> <p>(10日)</p> <p>フェジョアード は、豆と豚肉・ 牛肉などを煮込 んだ料理です。 ポンデケージョ は、ポルトガル 語で「チーズパ ン」という意味 です。</p>
9	木	スープ茶漬け	がんせきあ 岩石揚げ やさい うめ 野菜の梅ごまだれ	○	738kcal 29.9g	
10	金	ガーリックライス	フェイジョアード ポンデケージョ コールスローサラダ	○	846kcal 30.4g	
13	月	ごはん	さけ こうみや 鮭の香味焼き もやしの甘酢あえ トマト肉じゃが	○	807kcal 40.9g	
14	火	あんかけ焼きそば	しお のり塩ポテトビーンズ 果物(すいか)	○	871kcal 34.9g	
15	水	いわしの かば焼き丼	こんにゃくサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	○	837kcal 30.9g	
16	木	チーズナン	まめい レンズ豆入りキーマカレー ツナサラダ 果物(プラム)	○	740kcal 35.5g	

【月平均栄養価】エネルギー:792kcal たんぱく質:33.6g 脂質:24.9g 食塩相当量:3.1g  
※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。

## お知らせとお願い

☆7月最終週の給食当番は、16日(木)に給食用エプロンセットを持ち帰ります。





ご家庭で洗濯していただき、9月1日(火)に必ずお子様に持たせていただくよう  
お願いいたします。



# 7月 給食たより

これから夏本番を迎えようとしています。暑くなるとつい冷たいものに手がのびてしまいますが、冷たくて甘いものをとり過ぎると、胃腸に負担をかけてしまい、夏バテの原因となってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事で体力をつけ、これからしばらく続く暑い夏を元気に乗り切りましょう。

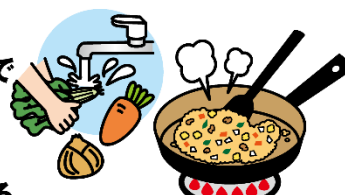



## ★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
<b>半夏生</b>  タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	<b>七夕</b>  そうめん	<b>お盆</b>  精進料理	<b>土用の丑の日</b>  ウナギ 「う」のつく食べ物

## 「作り置き料理」の 食中毒 にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

## 「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。 	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。 
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。 	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。 

# 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p><b>す</b> いぶん（水分）補給をこまめにしよう</p>		<p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p><b>て</b> きど（適度）に運動しよう</p>		<p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p><b>き</b> そく（規則）正しい生活を心がけよう</p>		<p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p><b>な</b> つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう</p>		<p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p><b>な</b> がら食べはやめよう</p>		<p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p><b>つ</b> め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう</p>		<p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p><b>や</b> しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>		<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p><b>す</b> す（進）んでお手伝いをしよう</p>		<p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p><b>み</b> んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>		<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p><b>に</b> ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>		<p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>

**!** 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！