



給食だより

令和8年7月
白山市立蝶屋小学校



7月&8月「夏の食生活について考えよう」

夏を元気に過ごすための3つのポイント!!!

●早寝早起き

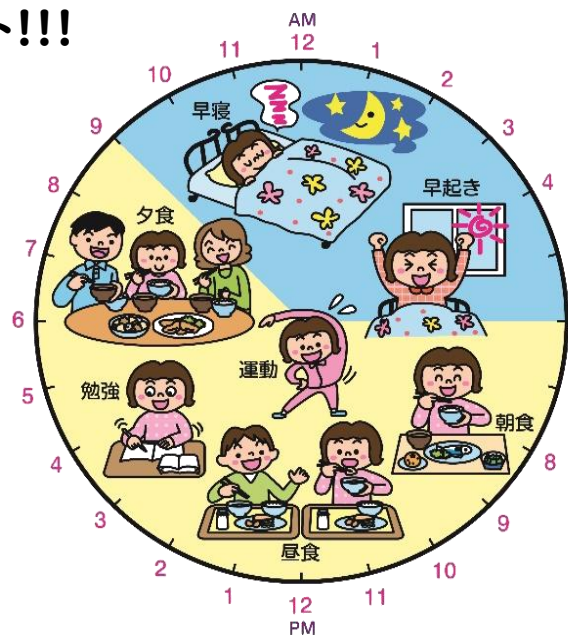
生活リズムがくずれると、体調もくずれてしまいます。
学校がお休みでも、普段通りの生活をしましょう。

●三食バランスよく食べる

疲れやすい夏は疲労回復のあるビタミンB群(豚肉やきのこ類)がおすすめです。主食・主菜・副菜がそろっているといいですね。

●水分補給は糖分の無いものを選ぶ

糖分が体の中にたくさん入ると、余計に体が疲れてしまいます。
飲み物はミネラル補給もできる麦茶がおすすめです。



理想の朝食は?

理想の朝食は「主食+主菜+副菜+汁物(飲み物)」がそろったメニューです。特に主食のご飯などには、炭水化物が多く含まれ、体内で分解されてブドウ糖という脳のエネルギーになるので、朝ご飯に欠かせません。それに卵や肉・魚などのタンパク質、野菜や果物などのビタミンや食物繊維などが加えられることによって栄養バランスがよくなります。汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、水分の補給になります。

白山の恵みを知ろう! 食べよう!



白山市は山や海に囲まれた自然が豊かな場所です。
給食でも白山市でとれるおいしい旬の食材を使って作る献立が「白山めぐみんジオパーク給食」として登場します。



白山めぐみん©

7月10日は白山市産たまねぎを使った給食です!

ピー肉丼とコーンかきたまスープには、白山市内で寒い冬を乗り越えて、甘く大きく育った「たまねぎ」がたくさん入っています。生産者さんが愛情たっぷりに育てたたまねぎを調理員さんがおいしく調理します。

しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう! そして、夏休みは魅力あふれる白山手取川ジオパークを堪能してみたいはいかがでしょう。

7月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質	
1	水	白ごはん	牛乳	ししやものから揚げ はりはり漬け ジャジャン豆腐	牛乳 みそ	白飯 ごま	切り干し大根 しょうが 干しいたけ	671 Kcal	
					子持ちししやも あつあげ	かたくり粉 ごま油	にんじん ねぎ もやし	28 g	
					こんぶ	米粉 さとう	きゅうり たまねぎ	29 g	
					ぶた肉	油	にんにく たけのこ		
2	木	麦ごはん (増)	牛乳	大豆のキーマカレー フルーツポンチ	牛乳	むぎ飯 カレールウ	にんにく えだまめ	697 Kcal	
					ぶた肉	じゃがいも ゼリー	しょうが もも缶	26 g	
					とり肉	油 さとう	たまねぎ みかん缶	17 g	
					大豆	米粉	にんじん バイン缶		
3	金	ピタパン	牛乳	ピロシキ もち麦のスープ フローズンヨーグルト	牛乳 ベーコン	ピタパン もち麦	にんにく セロリ	621 Kcal	
					ぶた肉 スキムミルク	じゃがいも 生クリーム	しょうが キャベツ	32 g	
					大豆 ヨーグルト	油	たまねぎ パセリ	22 g	
					とり肉	米粉	にんじん		
6	月	枝豆ごはん	牛乳	鶏の香味揚げ ひすいし和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 みそ	白飯 ごま油	えだまめ キャベツ	607 Kcal	
					とり肉	米粉 ごま	にんにく にんじん	24 g	
					うすあげ	かたくり粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ	23 g	
					わかめ	油	きゅうり		
7	火	白ごはん	牛乳	星のハンバーグ きゅうりのピリから 冷やしそうめん汁	牛乳	白飯 そうめん	きゅうり ねぎ	575 Kcal	
					ハンバーグ	ごま	にんにく 干しいたけ	21 g	
					かまぼこ	ごま油	しょうが	16 g	
					うすあげ	さとう	にんじん	七夕の献立・6年生合宿	
8	水	白ごはん	牛乳	ナスのミートグラタン 冬瓜スープ	牛乳 チーズ	白飯 オリーブ油	なす トマト チンゲンサイ	601 Kcal	
					ぶた肉 ベーコン	油 はるさめ	にんにく パセリ しょうが	23 g	
					とり肉	マカロニ	たまねぎ ねぎ	20 g	
					大豆	パン粉	にんじん とうがん	6年生合宿	
9	木	白ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げからめ カレー肉じゃが	牛乳	白飯 さとう	ごぼう いんげん	660 Kcal	
					だいず	米粉 じゃがいも	たまねぎ しょうが	22 g	
					しらす干し	かたくり粉 油	にんじん	25 g	
					ぶた肉	カレールウ	こんにゃく		
10	金	麦ごはん	牛乳	ビー肉丼 コーンかきたまスープ	牛乳 みそ	むぎ飯 ごま油	しょうが 黄ピーマン	612 Kcal	
					たまご ベーコン	油 ごま	たまねぎ コーン	28 g	
					とり肉 きぬこしどうふ	さとう	ピーマン こねぎ	18 g	
					大豆	かたくり粉	赤ピーマン	白山めぐみん給食	
13	月	白ごはん	牛乳	はちみつトンカツ グリーンサラダ 大根とあげのみそ汁	牛乳	白飯 はちみつ	キャベツ たまねぎ	651 Kcal	
					ぶた肉	てんぷら粉 油	きゅうり だいこん	24 g	
					あつあげ	パン粉 さとう	にんじん こまつな	26 g	
					みそ	クルトン	コーン	おはなし給食	
14	火	白ごはん	牛乳	沖縄天ぷら タマナーチャンプルー イナムドゥチ	牛乳 ぶた肉	白飯 油	ねぎ たまねぎ	606 Kcal	
					ちくわ あつあげ	てんぷら粉 ごま油	キャベツ だいこん	23 g	
					堅とうふ 白みそ	ホットケーキミックス さとう	にんじん 干しいたけ	23 g	
					ツナ みそ		にら こんにゃく	未来に残す郷土料理『沖縄県』	
15	水	白ごはん	牛乳	いわしフライ ラウトウイユペンネ かぼちゃのポタージュ	牛乳 スキムミルク	白飯 オリーブ油	しょうが ズッキーニ パセリ	703 Kcal	
					いわし	てんぷら粉 さとう 米粉	にんにく なす	26 g	
					ベーコン	パン粉 バター マカロニ	たまねぎ ピーマン	26 g	
					とり肉	油 生クリーム	トマト かぼちゃ		
16	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ丼 みそけんちん汁	牛乳 みそ	白飯 かたくり粉	しょうが キムチ こんにゃく	602 Kcal	
					ぶた肉	油	にんにく にら ねぎ	23 g	
					みそ	さとう	にんじん キャベツ もやし	22 g	
					もめんどうふ	ごま油	たまねぎ ごぼう		
17	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツラッシー	牛乳 ヨーグルト	むぎ飯 パター	にんにく えだまめ もも缶	708 Kcal	
					ぶた肉	油 カレールウ	しょうが コーン	21 g	
					スキムミルク	じゃがいも さとう	たまねぎ トマト	22 g	
					チーズ	こむぎこ	かぼちゃ バイン缶		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

※ ごはんは、メニューの栄養バランスに配慮して増減を行っています。

食塩量 7月
平均2.1g