

7月給食だよ！

令和 8 年 6 月 29 日

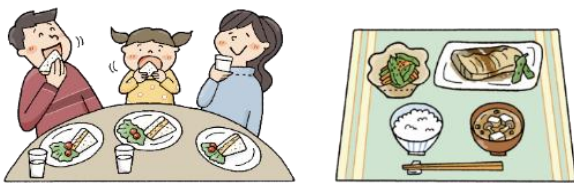
羽咋市学校給食共同調理場

いよいよ夏本番を迎え、待ちに待った夏休みも始まります！
 体がだるく元気が出ない「夏バテ」になったり、
 体重が急に増えたり減ったりしないように食生活に気をつけましょう！



○三食バランスよく食べる

○水分をこまめにとる



食欲がないから食べやすいものだけ食べていると、
 栄養が足りなくなって夏バテしてしまいます
 給食を見本に主食・主菜・副菜がそろった食事を
 朝・昼・夜、すききらいせずに食べましょう。

暑い夏は汗で体の外に水分がどんどん出ていきます。
 水分が足りないと、気分が悪くなってしまったり
 熱中症になることもあります。
 のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとりましょう。

○おやつをきめる

○体を動かす（お手伝い）



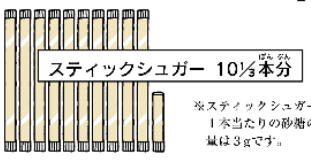
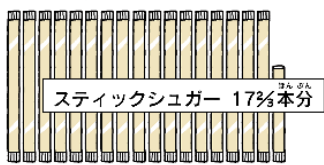
休みの日は、ついお菓子を食べ過ぎてしまいます。
 「今日は15時にクッキー5枚」というように
 食べる時間や量などのルールを先に決めましょう。

暑さで外で遊ぶなくなると、運動不足になってしまいます。
 涼しい時間や場所を選んで運動したり、
 家の中のお手伝いをして体を動かしましょう。

チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL / 砂糖相当量約53g

スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）
 やスポーツドリンクなど
 をたくさん飲むと、糖分
 のとりすぎになります。
 普段の水分補給は水か麦
 茶にしましょう。



今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた

米（コシヒカリ） チンゲン菜
 ぶどう（デラウェア） すいか

を使っています





今日の給食なんだろな？

令和8年7月

羽咋市立学校給食共同調理場

日	献立名	筋肉や血、骨を作る食品 【赤のグループ】		からだの調子を整える食品 【緑のグループ】		熱や力のもとになる食品 【黄のグループ】		栄養価					
		1群 肉・魚・卵・豆腐	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)	カルシウム(mg)	小学校
1	水 白ごはん さばの香味焼き キャベツとハムのごまあえ 沢煮椀	さば みそ ハム ぶた肉		にんじん ブロッコリー にんじん 小松菜	ねぎ しょうが キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう さとう	サラダ油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	617 17.2 30.0 2.0 316				
2	木 白ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいものシャキシャキサラダ 鶏肉と野菜のみそ汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ		小松菜 にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし ごぼう 白菜 ねぎ 干しいたけ	米 さとう じゃがいも さとう	ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	623 16.6 28.3 1.9 301				
3	金 ちらしずし 揚げ豚サラダ 大根となめこのみそ汁 ヨーグルト	炒りたまご 油揚げ ぶた肉 みそ		にんじん 赤パプリカ ブロッコリー	えだまめ 干しいたけ もやし 玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ なめこ	米 さとう 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	657 15.2 27.1 2.5 406				
6	月 白ごはん 昆布ふりかけ 白身魚のねぎ塩レモンだれ 切り干し大根のごまマヨあえ 厚揚げのみそ汁	たら 厚揚げ みそ	昆布ふりかけ	ブロッコリー にんじん にんじん	ねぎ レモン果汁 切り干し大根 キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ	米 さとう かたくり粉 さとう	大豆油 ごま油 ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	639 15.2 31.3 2.1 365				
7	火 キャロットパン 星のハンバーグ スパゲッティサラダ オクラのお星さまスープ 七タゼリー	星のハンバーグ ツナ ベーコン	チーズ	にんじん オクラ	りんごビューレ キャベツ きゅうり レモン果汁 もやし 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ	キャロットパン スパゲッティ 七タゼリー	マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	587 16.1 34.5 2.3 439				
8	水 白ごはん 五目厚焼きたまご きゅうりの酢の物 カレー肉じゃが	五目厚焼きたまご かまぼこ ぶた肉 厚揚げ		にんじん にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり もやし しょうが 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも かたくり粉 さとう カレー粉	ごま油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	625 15.6 24.0 1.8 316				
9	木 豚キムチ丼(麦ごはん) (豚キムチ炒め) えびの包み揚げ わかめの中華スープ	ぶた肉 赤みそ えびの包み揚げ 豆腐(大豆)		小松菜 にんじん にんじん	キムチ 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし もやし ねぎ	米 大麦 さとう	サラダ油 ごま油 大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	712 14.7 29.2 2.3 324				
10	金 タコライス(白ごはん) (タコライスの具) キャベツサラダ 沖縄県産もずくスープ パインゼリー	牛肉 ぶた肉 大豆ミート ハム 豆腐	チーズ	トマト缶 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし ねぎ	米 カレー粉 さとう	サラダ油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	687 15.1 28.4 2.3 368				
13	月 白ごはん いわしのトマト煮 しそひじきのマヨサラダ 豚汁	いわしのトマト煮 ぶた肉 みそ	しそひじき	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのきたけ こんにゃく	米 じゃがいも	マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	622 14.7 28.9 1.7 374				
14	火 ミルクロール 鮭のチーズフライ フルーツのゼリーあえ ミートボールと野菜のトマトスープ	鮭のチーズフライ とり団子		にんじん ブロッコリー トマト缶 トマトジュース	りんご もも缶 パイン缶 大根 玉ねぎ	ミルクロール マスカットゼリー	大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	578 15.6 31.1 2.4 404				
15	水 白ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ コーンとたまごのスープ	とり肉 ちくわ たまご 豆腐		にんじん なら チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ もやし とうもろこし とうもろこしペースト ねぎ	米 大麦 米粉 かたくり粉 さとう 春雨 さとう かたくり粉	大豆油 サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	664 17.8 26.0 1.8 295				
16	木 白ごはん メンチカツ しらすとえだまめのサラダ 油揚げと野菜のみそ汁 ぶどう	メンチカツ 油揚げ みそ	しらす干し	ブロッコリー にんじん にんじん	えだまめ もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ ぶどう	米 さとう	大豆油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	622 13.3 28.5 1.8 368				
17	金 夏野菜カレー(麦ごはん) (カレーソース) 大豆と野菜のサラダ すいか	ぶた肉 とり肉 大豆 とり肉	チーズ	にんじん ブロッコリー にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす 黄パプリカ にんにく しょうが りんごビューレ キャベツ すいか	米 大麦 じゃがいも 米粉 カレー粉 さとう	サラダ油 カレールウ マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	692 12.6 27.3 2.0 304				

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。