

給食だより 7月号

令和8年度
珠洲市立宝立小中学校
(前期課程)

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、ジメジメとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月の給食目標 夏の食生活について考えよう！！

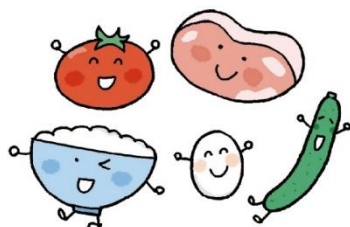
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



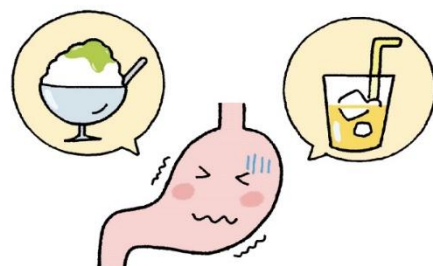
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

将来の健康のために

食品を選ぶ力をつけよう



健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。

季節の食べ物
トマト



季節の食べ物

トマト

1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

家族のために食事を作ってみませんか？

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加することで、食事がよりおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理を作ってみませんか。



7月は地場産物を使った給食が登場します

10日は珠洲産トマトのタコライス、17日には珠洲産大豆のカレーライス、献立に地産地消マークがついていたら、地物野菜です。いんげん・ピーマン・なすなど、地物を使う予定です。旬の新鮮な野菜は栄養たっぷりです♪お楽しみに！



地産地消

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー	
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	たんぱく質				脂質	
					食塩相当量					
1	水	白ごはん	牛乳	唐揚げ ドレッシングマカロニサラダ わかめのみそ汁	とり肉 魚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しょうが コーン	米 片栗粉 油 小麦粉 さとう マカロニ	727	Kcal
									32	g
									26	g
									2.0	g
2	木	白ごはん	牛乳	魚のりマヨ焼き 小松菜ともやしの和え物 水菜と大根のみそ汁	ホキ かまぼこ 厚揚げ	牛乳 青のり	にんじん にんにく コーン こまつな たまねぎ ブロッコリー もやし 大根 水菜 えのきだけ	米 油 さとう	615	Kcal
									28	g
									15	g
									1.8	g
3	金	白ごはん	牛乳	ソースメンチカツ おからとひじきの和サラダ きのこのコンソメスープ	豚肉 ツナ ちくわ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ 冬瓜 にんにく しょうが 切干大根 ねぎ きゅうり なす	米 パン粉 油 小麦粉 片栗粉 さとう	661	Kcal
									23	g
									22	g
									1.8	g
6	月	梅昆布 ごはん	牛乳	コーンフライ コンソメ炒め 豚汁	豚肉 昆布	牛乳 昆布	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ しめじ コーン ごぼう 大根 ねぎ 梅	米 里芋 油 さとう パン粉 小麦粉 片栗粉 こんにゃく 白麦	653	Kcal
									20	g
									27	g
									1.8	g
7	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のくわ焼き 切干大根の松前焼き風 セタすまし汁 セタゼリー	鶏肉 大豆 ささいか 寒天 絹ごし豆腐 豆乳 かまぼこ 豆乳	牛乳 昆布	にんじん しょうが もやし おくら 切干大根 きゅうり しめじ たまねぎ 干しいたけ	米 さとう でんぷん	697	Kcal
									30	g
									21	g
									2.0	g
8	水	セルフ フルーツ サンド	牛乳	ピリ辛ケチャップソテー 鶏団子スープポトフ	ウインナー 鶏肉 豚肉 いわし かつお節	牛乳 生クリーム	にんじん いんげん たまねぎ しょうが しめじ きゃべつ りんご 黄桃 バイロ バナナ みかん	食パン 油 さとう チョコレート じゃがいも	573	Kcal
									23	g
									29	g
									2.0	g
9	木	白ごはん	牛乳	サバの香味焼き 酢の物 油揚げのみそ汁	さば かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな たまねぎ しょうが 切干大根 もやし にんにく きゅうり えのきだけ レモン	米 さとう	666	Kcal
									30	g
									18	g
									2.2	g
10	金	珠洲産 トマトの タコライス	牛乳	コンソメスープ	豚肉 鶏肉 大浜大豆	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく 大根 トマト こまつな レモン バイロ ブロッコリー しいたけ きゃべつ	米 油 白麦 さとう チツプス	752	Kcal
									31	g
									27	g
									2.3	g
13	月	焼き豚 チャーハン	牛乳	いかときゅうりの和え物 中華風みそスープ	豚肉 ささみ 焼き豚 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん しょうが にんにく コーン グリーンピース たけのこ たまねぎ ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし しめじ きゃべつ	米 油 白麦 ごま油	657	Kcal
									30	g
									17	g
									2.5	g
14	火	少なめ 中島菜めし	牛乳	焼きそば わかめのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 いわし かつお節	牛乳 わかめ	中島菜 キャベツ たまねぎ トマト もやし しめじ ピーマン えのきだけ ねぎ りんご	米 油 さとう ごま油 中華麺 ごま 白麦	810	Kcal
									27	g
									23	g
									2.5	g
15	水	白ごはん	牛乳	アンサンブルエッグ 洋風さんびら もずくのみそ汁 キットカット	卵 ベーコン ウインナー 絹ごし豆腐	牛乳 もずく	にんじん たまねぎ ブロッコリー ごぼう しめじ ねぎ	米 油 じゃがいも チョコレート 小麦粉 さとう	654	Kcal
									23	g
									19	g
									1.6	g
16	木	ビビンバ	牛乳	太きゅうり入り夏のっぺい汁 セノビーゼリー	豚肉 油揚げ 大豆 ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん しょうが にんにく ぜんまい もやし レモン おくら なす たまねぎ 加賀太きゅうり	米 油 白麦 ごま油 片栗粉	845	Kcal
									34	g
									26	g
									1.6	g
17	金	ナン	牛乳	珠洲産大豆のキーマカレー コールスローサラダ カップでヤクルト	豚肉 鶏肉 大豆 魚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン グリーンピース	ナン 油 じゃがいも さとう	639	Kcal
									29	g
									25	g
									2.2	g

※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、3色のグループに分けて記載してあります。
※栄養基準量は、児童の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される栄養量を算出して決定しています。

7月7日は 七夏の節供	今日の平均値	688	27.2	22.6	2.0
	栄養基準量	687	24~37	16~24	2未満

洗い残しの多い部分

手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、指先やつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

食中毒を防ぐ3つのポイント

つけない 増やさない やっつける

細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。