

給食だより 7月号

令和8年度
珠洲市立宝立小中学校
(後期課程)

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高く、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ばてが心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりと、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！！



7月7日は
七夕の節供
しちせき せっぽく

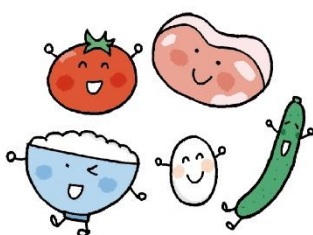
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



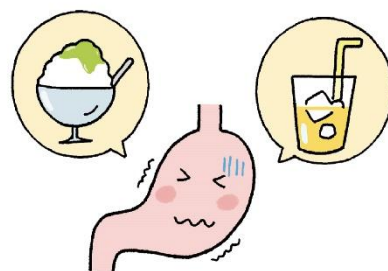
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

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。

家族のために食事を作ってみませんか？

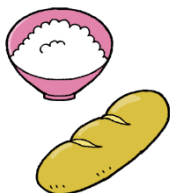


家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加することで、食事がよりおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理を作ってみませんか。

献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立をたててみましょう。

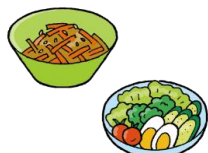
おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子をととのえるもとになる



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループ分け、足りないグループがある場合は、食品を加えたり、おかずをかえたりしてバランスをよくします。

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、

地産地消マークがついている献立は、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！



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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	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 ブロッコリー	たまねぎ しょうが コーン	米 片栗粉 小麦粉 さとう マカロニ	油	884	Kcal
											32	g
											30	g
											2.3	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 こまつな ブロッコリー	にんにく コーン たまねぎ もやし 大根 水菜 えのきだけ	米 さとう	油	723	Kcal
											29	g
											17	g
											2.2	g
3	金	白ごはん	牛乳	ソースメンチカツ おか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 小麦粉 片栗粉 さとう	油	846	Kcal
											30	g
											27	g
											2.2	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	牛乳 昆布	にんじん いんげん 地産地消	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 さとう パン粉 小麦粉 片栗粉 こんにゃく 白麦	油	803	Kcal
											23	g
											33	g
											2.5	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 七タすまし汁 七タゼリー	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 おくら 地産地消	しょうが もやし 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		854	Kcal
											37	g
											25	g
											2.5	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 パセリ	たまねぎ しょうが しめじ きゃべつ りんご 黄桃 パイン バナナ みかん	食パン さとう チョコレート じゃがいも	油	705	Kcal
											28	g
											35	g
											2.6	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 地産地消	ねぎ しょうが たまねぎ 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 地産地消		825	Kcal
											37	g
											21	g
											2.9	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 地産地消	にんじん ビーマン グリンピース トマト こまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく 大根 レモン パイン しいたけ きゃべつ	米 白麦 さとう チップス	油	765	Kcal
											31	g
											28	g
											2.5	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 グリンピース	しょうが にんにく コーン 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 白麦 地産地消	油 ごま油	678	Kcal
											31	g
											18	g
											2.7	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 昆布	中島菜 トマト ピーマン 地産地消	キャベツ たまねぎ もやし しめじ えのきだけ ねぎ りんご	米 さとう 中華麺 白麦	油 ごま油 ごま	1,007	Kcal
											32	g
											28	g
											3.3	g
15	水	白ごはん	牛乳	アンサンブルエッグ 洋風きんぴら 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 ブロッコリー	たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	米 じゃがいも チョコレート 小麦粉 さとう	油	810	Kcal
											28	g
											22	g
											2.2	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 こまつな おくら	しょうが にんにく ぜんまい もやし レモン なす たまねぎ 太きゅうり	米 白麦 片栗粉	油 ごま油	1,044	Kcal
											42	g
											31	g
											2.0	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 グリンピース	コーン レモン キャベツ たまねぎ にんにく しょうが なす	ナン じゃがいも さとう	油	768	Kcal
											35	g
											29	g
											2.8	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、6つの基礎食品群に分けて記載しています。

※栄養基準量は、生徒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。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	824	32	26	2.5
栄養基準量	844	26.4	19~28	2.5未満

夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎたがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

