



令和8年 7月

白山市立広陽小学校

夏休みまであともう少し。気温も湿度も高くなり、蒸し暑いこの時期は、体に熱がこもりやすく熱中症の注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べるようにこころがけましょう。太陽の光をたっぷりあびてピカピカに大きく育った野菜やくだものは、水分やミネラルがタップリで暑さ対策にも有効です。水分補給もこまめにして、元気に夏を過ごしましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけよう！

な

なつバテちゅうい！



暑くなって食欲がないときも、バランスのよい食事をこころがけましょう。そうめんだけやパンだけの食事では、暑さに負けてしまいますよ！

つ

つめたいもの、ほどほどに！



アイスのたべすぎや冷たい飲み物の飲みすぎには注意！

※アイスやジュース・スポーツドリンクには、たくさん糖分が入っています。たべすぎ・のみすぎないように注意しましょう。

や

やさいをたべよう！



太陽をたっぷり浴びた野菜や果物には、ビタミンやミネラル、水分がタップリです。すいかやえだまめ、とうもろこし、きゅうりやトマトの丸かじりは、おやつにもいいですよ！

す

すいみん時間をしっかりとろう！



楽しい行事や、自由な時間が多い夏休み。夜ふかししないよう「早寝・早起き・あさごはん」の生活リズムを意識してすごしましょう。

み

ミルク(牛乳)をのもう！



夏休み中も、カルシウムたっぷりの牛乳をのみましょう！



※カルシウムは、大豆・小魚・野菜にも多く含まれています！

の

のみものは、みずかお茶！



水分補給には、みずやお茶を！こまめにのんで熱中症を予防しましょう。

しょく

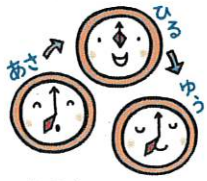
しょくじは、しっかりとべましょう！



主食のごはんやパン、主菜副菜を、すききらいせずにしっかりとべましょう。

じ

じかんできめて、きそくただ規則正しく！



起きる時刻や、おやつの時間、食事の時間などをきめて規則正しくすごしましょう。

令和8年度

7月 学校給食献立表

白山市立広陽小学校

日	曜	献立名					赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる
1	水	梅ごはん	牛乳	三味焼き ごま酢和え かぼちゃのそぼろ煮			さつまあげ 牛乳 うすあげ 牛肉 ぶた肉	ゆかり粉 うめ ねぎ りょくとうもやし にんじん えだまめ キャベツ かぼちゃ にんにく たまねぎ しょうが こんにゃく	米 ごま 麦 油 さとう かたくり粉	658 Kcal 26 g 20 g
				さばのいろづけ きゅうりのピリ辛 夏豚汁			さば 牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん しょうが にら きゅうり にんにく たまねぎ	米 さとう ごま油 水あめ かたくり粉 じゃがいも	595 Kcal 27 g 20 g
				鶏肉と大豆のチリソース かき玉みそ汁			とり肉 みそ 牛乳 だいず たまご うすあげ きぬごしどうふ	ピーマン とうもろこし 黄ピーマン しょうが にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	米 油 かたくり粉 さとう	629 Kcal 27 g 23 g
				ユーリンチー 中華あえ トマトのサンラータン			とり肉 牛乳 ぶた肉 たまご	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ トマト にんにく チンゲンサイ りょくとうもやし	米 ごま油 かたくり粉 ごま さとう 油	610 Kcal 24 g 23 g
7	火	すし ごはん	牛乳	三色そぼろ丼 セタそうめん セタデザート			さば 牛乳 たまご うすあげ	にんじん しょうが こまつな えだまめ 干しいたけ たまねぎ	米 さとう そうめん デザート	638 Kcal 21 g 18 g 七夕献立
				堅とうふのカレーグラタン 昆布和え じゃがいものみそ汁			堅とうふ 牛乳 牛肉 あつあげ チーズ ぶた肉 みそ こんぶ 大豆ミート	トマト にんにく えのきたけ にんじん しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ 切り干し大根	米 カレールウ パン粉 オリーブ油 さとう ごま じゃがいも	671 Kcal 28 g 23 g
				はちみつトンカツ グリーンサラダ 大根と揚げのみそ汁			ぶた肉 牛乳 あつあげ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな きゅうり コーン だいこん	米 さとう 油 はちみつ てんぷら粉 パン粉	655 Kcal 24 g 25 g お話し給食
				ハンバーグ ラタトゥイユ クラムチャウダー			牛肉 とり肉 牛乳 ぶた肉 あさり スキムミルク 大豆ミート ベーコン	トマト ズッキーニ ピーマン にんにく にんじん たまねぎ パセリ なす	米 米粉 オリーブ油 パン粉 油 さとう バター じゃがいも	695 Kcal 32 g 23 g めぐみん給食
13	月	ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め 韓国風わかめスープ 小玉すいか			ぶた肉 牛乳 牛肉 わかめ きぬごしどうふ	にんじん にんにく キムチ にら しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ すいか	米 油 さとう ごま油 かたくり粉	603 Kcal 24 g 20 g
				メンチカツ ミニトマト 冷やし中華			たまご 牛乳 ロースハム 豚肉	ミニトマト きゅうり にんじん りょくとうもやし キャベツ たまねぎ	米 ごま油 パン粉 ごま ラーメン 油	654 Kcal 22 g 21 g
				ツナトッピングサラダ ポークビーンズ			ロースハム 牛乳 ツナ チーズ ぶた肉 だいず	赤ピーマン コーン にんにく 黄ピーマン キャベツ にんじん きゅうり トマト パセリ たまねぎ	食パン 卵なしマヨネーズ さとう オリーブ油 じゃがいも ひよこめ	623 Kcal 29 g 27 g
				沖縄天ぷら 麩イリチー イナムドゥチ			とり肉 みそ 牛乳 たまご 白みそ ツナ かまぼこ ぶた肉	にら キャベツ にんじん こんにゃく こねぎ 干しいたけ だいこん	米 油 てんぷら粉 くるまふ さとう	635 Kcal 30 g 21 g 郷土料理給食
17	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツカクテルゼリー			ぶた肉 牛乳 チーズ	トマト にんにく えだまめ かぼちゃ しょうが みかん缶 たまねぎ パイン缶 なす レモン もも缶	米 麦 油 こむぎこ バター ゼリー カレールウ さとう	733 Kcal 20 g 21 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、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量7月
平均2.5g

夏の食生活について考えよう