

# 7月給食だより

R7年7月号  
珠洲市学校給食  
飯田共同調理場



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめ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。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

今月の給食目標

## 夏の食生活について考えよう

### 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

#### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してきましょう。



#### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

あま 甘くないもの、  
カフェインを  
ふく 含まないもの



#### 3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



#### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



# 7月 学校給食献立表

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
1	火	白ごはん	牛乳	若鶏のごまからめ 大根のゆかり和え ほうれん草のみそ汁		鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 大根 きゅうり えのき キャベツ たまねぎ	米 片栗粉 米粉 砂糖	揚げ油 ごま	682 Kcal 24 g 24 g 1.8 g
2	水	白ごはん	牛乳	いわしの梅煮 珠洲産ブロッコリーのおかか和え ごぼうとしめじのみそ汁		いわし 油揚げ かつお節	牛乳	●ブロッコリー にんじん しめじ たまねぎ コーン ごぼう ねぎ	米		608 Kcal 25 g 16 g 2.0 g
3	木	白ごはん	牛乳	星のコロッケ 能登産トマトとツナの和え物 天の川スープ 七ヶゼリー	 	ツナ ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	●トマト オクラ にんじん きゅうり 大根 コーン たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 春雨	揚げ油 サラダ油	756 Kcal 20 g 23 g 2.2 g
4	金	白ごはん	牛乳	タツカルビ わかめスープ		鶏肉 厚揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのき 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	619 Kcal 27 g 17 g 1.5 g
7	月	白ごはん	牛乳	いかメンチカツ さざなみ和え 小松菜としめじのみそ汁		油揚げ いか 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな きゅうり たまねぎ しめじ	米 小麦粉 パン粉	揚げ油	657 Kcal 23 g 21 g 1.3 g
8	火	白ごはん	牛乳	ぎょうざ なすの肉みそ炒め もずく中華スープ		豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	ピーマン にんじん ニラ なす しょうが もやし ねぎ えのき キャベツ たまねぎ	米 砂糖 小麦粉	サラダ油	583 Kcal 21 g 16 g 1.5 g
9	水	白ごはん	牛乳	手作りお好み焼き あげとごぼうの炊いたん ほうれん草のすまし汁		豆腐 豚肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな ほうれん草 きゅうり コーン 大根	米 揚げ玉 米粉 砂糖		682 Kcal 25 g 18 g 2.6 g
10	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のねぎチリ焼き あっさりピクルス 大根のコンソメスープ		鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり コーン 大根	米 砂糖 ごま油 ごま		591 Kcal 22 g 17 g 1.5 g
11	金	白ごはん	牛乳	さけのムニエル 野菜のマリネサラダ ジュリエンスープ		さけ ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブオイル	617 Kcal 27 g 17 g 1.5 g
14	月	白ごはん	牛乳	加賀レンコン入りしゅうまい キャベツの中華サラダ チンゲン菜の中華スープ		豚肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜 キャベツ きゅうり もやし えのき 干しいたけ コーン たまねぎ レンコン	米 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	573 Kcal 19 g 16 g 1.6 g
15	火	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 夏野菜のさっぱり和え けんちん汁		ぶり 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー オクラ にんじん きゅうり コーン 大根 白菜 ごぼう ねぎ	米 砂糖 さといも		655 Kcal 28 g 20 g 2.0 g
16	水	ガバオライス	牛乳	ヤムウンセン セロリともやしのタイ風スープ		豚肉 鶏肉 大豆ミート 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ しめじ セロリ たけのこ きゅうり キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 春雨	ごま油	719 Kcal 30 g 18 g 3.2 g
17	木	コッパン	牛乳	スラッピージョー フライドポテト 野菜たっぷりスープ		豚肉 大豆ミート	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン キャベツ グリーンピース 大根	パン 砂糖 パン粉	サラダ油 揚げ油	916 Kcal 19 g 19 g 3.2 g
18	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 珠洲産そうめんかぼちゃの酢の物 フルーツゼリー		豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト たまねぎ なす 枝豆 しょうが にんにく りんご きゅうり	米 大麦 砂糖 じゃがいも はちみつ	サラダ油	750 Kcal 24 g 19 g 2.9 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。  
 ●は、珠洲産、能登産の食材を使用する予定です。

今月の平均値	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
栄養基準量	672	24	19	2.1
	650	21~32	14~21	2未満

7/9(水)・11(金)・16(水)・17(木)万博給食  
 2025/4/13~10/13に「EXPO2025大阪・関西万博」が開催されています。  
 万博に合わせて、開催地の大阪府、  
 参加国のフランス、タイ、アメリカの3か国の料理が給食に登場します。  
 楽しみにしていてください。

7/2(水)・3(木)・18(金)地産地消給食  
 珠洲産ブロッコリー、能登産トマト、珠洲産そうめんかぼちゃを使用します。  
 地元の食材を味わいましょう。