



令和8年7月
津幡南中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い夏を元気に過ごすために、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べて規則正しい生活を心がけましょう。

熱中症に気をつけよう！

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。命にかかわることもあるため、十分注意しましょう。

こまめな水分補給を！

のどが渇いていなくても、水やお茶でこまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクは、たくさん汗をかいたときに利用し、飲みすぎに注意しましょう。



しっかり食事を！

栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本です。
水分の多い夏野菜や汁物を上手に組み入れましょう。



十分な睡眠を！

熱中症予防には「睡眠」も大切です。涼しい服装・環境を心がけ、睡眠をしっかりとりましょう。寝る前の水分補給も大切です。



おやつのとり方を考えよう

暑くなると、冷たいジュースやアイスを食べる機会が増えます。おやつは楽しみの一つですが、成長期に必要な栄養素を補給するという大切な役割もあります。食べ方や選び方を工夫しましょう。

おやつのとり方3か条

① 時間を決める
✗
ダラダラ食べるのはやめましょう

② 内容・量を決める
1日200kcalが目安

③ 食べたら歯みがきをする
虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



牛乳・乳製品や果物を選ぼう

スポーツをする人、

塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。





令和8年度 7月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんばく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g
1 水	ごはん バオズ 中華和え 豚キムチラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 豚肉 みそ キムチ（昆布）	米 豚脂 パン粉 でんぷん さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん ごま油 キムチ（ごま）	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい キムチ（はくさい） たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく にんじん もやし ねぎ	805	26.9	23.7
2 木	ごはん さばの竜田揚げ きんぴらごぼう★ 豆腐となめこのみそ汁 くだもの（冷凍みかん）	さば 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう ごま油 ごま	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン たまねぎ にんじん なめこ ねぎ みかん	801	31.5	26.5
3 金	ミルクロール 鶏肉のトマトソース ブロッコリーとコーンのサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 あさり 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう 油 マカロニ ジャがいも 油 米粉 パター	トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	788	31.5	33.8
6 月	麦ごはん ハンバーグ 夏野菜カレー すいか入りフルーツポンチ	ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） 鶏肉	米 白麦 ハンバーグ（豚脂 でんぷん さとう 油 ジャがいも） 油 カレールウ サイダーゼリー（さとう）	ハンバーグ（たまねぎ 野菜ペースト） にんにく しょうが かぼちゃ ナス スズキニ たまねぎ にんじん トマト フルーン りんご パイナップル みかん 黄桃 すいか サイダーゼリー（レモン果汁）	850	24.9	19.4
7 火	ごはん 星のコロッケ みそ炒め 冷やむぎ デザート（七夕ゼリー）	鶏肉 豚肉 豚肉 みそ かまぼこ 寒天	米 ジャがいも 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 油 でんぷん 大豆油 油 さとう でんぷん ひやむぎ さとう さとう 水あめ 油	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり 干しいたけ ねぎ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	824	25.3	18.6
8 水	ごはん 豚肉のおいだれ★ 切干大根のごまマヨ和え★ もずくのみそ汁	豚肉 ロースハム もずく みそ	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ジャがいも	しょうが にんにく りんご 切干しだいこん にんじん こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	835	29.4	29.7
9 木	わかめごはん だしまきたまご もやしときゅうりの酢の物 冬瓜のそぼろ煮	わかめ 鶏卵 かまぼこ 鶏肉 厚揚げ	米 白麦 でんぷん さとう 大豆油 さとう さとう でんぷん 油	キャベツ もやし きゅうり しょうが 冬瓜 たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	764	30.2	21.0
10 金	バターロール たらフライ ラタトゥユ かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 鶏卵 たら ベーコン 鶏肉 豆乳	小麦粉 さとう マーガリン パン粉 でんぷん 大豆油 マカロニ オリーブ油 さとう 米粉 油 生クリーム	ナス 赤ピーマン 黄ピーマン スズキニ たまねぎ トマト にんにく かぼちゃ たまねぎ	777	33.4	31.6
13 月	ごはん モウカザメのクリスピー揚げ 磯香和え 大社焼きそば	モウカザメ のり 豚肉	米 でんぷん さとう 大豆油 さとう 中華めん 油	パプリカ にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン	812	31.5	17.4
14 火	肉みそ丼（麦ごはん） （具） 揚げとキャベツのごま酢和え 沢煮碗 フローズンヨーグルト	豚肉 大豆 赤みそ 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト	米 白麦 ごま油 さとう さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな キャベツ きゅうり にんじん たけのこ えのきたけ だいこん にんじん みつば	763	33.1	23.2
15 水	ごはん かき揚げ★ ひじきと大豆の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	ひじき 大豆 さつまあげ 油揚げ みそ	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 大豆油 油 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	773	23.3	25.0
16 木	ごはん 焼きギョーザ パンパンジーサラダ 家常豆腐	豚肉 鶏肉 大豆粉 鶏肉 厚揚げ 豚肉 大豆 赤みそ	米 豚脂 さとう 小麦粉 油 でんぷん ごま さとう 油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	804	29.0	26.1
17 金	ミルクロール フライドチキン キャベツのレモンサラダ トマトと青菜のたまごスープ デザート（パインクレープ）	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ 鶏卵 ベーコン 豆乳 大豆粉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 米粉 油 水あめ	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 トマト たまねぎ えのきたけ こまつな パインアップル果汁	817	37.9	38.1

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。

※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。

※ 毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）

※ 米は、河北郡市産コシヒカリを使用しています。

※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

7月の栄養価平均	801	14.9%	28.9%
学校給食摂取基準	830 kcal	13歳-の 13~ 20%	12歳-の 20~ 30%