

2026年

7月 給食だより



日に日に、夏らしい気候となってきました。
旬の“夏野菜”を、食事にとりいれて
暑さに負けない元気な体をつくりましょう！！



“夏バテを予防する食材”

“夏バテ”に効果のある食材のご紹介♪

日々の、食事にとりいれて暑い夏を元気に乗り越えましょう！！



★ピーマン



ビタミンC・β-カロテンを
含み、疲労回復の効果が
あります。

★とまと



赤い色素“リコピン”は、
紫外線から体を守る
働きがあります。

★とうもろこし



炭水化物が豊富で
体や脳の重要な
エネルギー源となります。

★すいか



水分・カリウムを含み、
利尿作用とむくみを取る
効果があります。

★ビタミンB1



(豚肉・卵・豆類・豆製品)

糖質を、エネルギーに変えるために必要なビタミンB1は
アリシン(玉葱・ニラ・ニンニクに含まれる)と
一緒にとることで体へ吸収されやすくなります。

『七夕』について

七夕には、よく“そうめん”が食べられてい
ますが、この風習は古代中国に「7月7日に、
索餅(さくべい)という小麦粉でできたお菓子の
ようなものを食べると1年間無病息災で過
ごせるという伝説があり、
それが日本に伝えられ
広がっていきました。
やがて索餅がそうめん
に変わったという
言い伝えがあります。



おうちで『食育』



～お買い物～

“お買い物”の行動を通して食材を
「探す力」「選ぶ力」「旬の感覚」が
身につきます。

自ら、選んだ食材を
家庭で食すことで
「苦手な食材の克服」に
つなげることもできて、
いいことづくしです。



日付	曜日	献立名		材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g	
				(黄) 力のもとになるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(赤) 血や肉となるもの			
1	水	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き 五目ひじき豆 小松菜と大根のみそ汁	米・砂糖・油・ こんにゃく	ひじき・れんこん・ 人参・きぬさや・ 小松菜・大根・玉葱	鶏肉・大豆水煮・味噌・ 牛乳	686	32.8	
2	木	ごはん 牛乳	揚げ餃子 牛肉のチャプチェ ちんげん菜と麩のみそ汁	米・油・春雨・砂糖・ ごま油・麩	ピーマン・赤ピーマン・ たけのこ・玉葱・人参・ 木くらげ・黄ピーマン・ ちんげん菜	餃子(豚、鶏)・牛肉・ 味噌・牛乳	672	22.1	
3	金	ごはん 牛乳	豚肉のねぎみそ焼き ブロッコリーともやしのおかか和え 豆腐とほうれん草のすまし汁	米・砂糖・油	青葱・ブロッコリー・ もやし・キャベツ・ 人参・コーン・ ほうれん草・玉葱	豚肉・味噌・かつおぶし・ 絹豆腐・牛乳	612	25.1	
6	月	ごはん 牛乳	ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ 切干大根とささみのゆずサラダ 小松菜と麩のみそ汁 ごはん 牛乳	米・油・麩	切干大根・わかめ・ 玉葱・人参・コーン・ インゲン・小松菜	ピーマン肉詰めフライ(豚) ・貝柱フライ・鶏肉・ 味噌・牛乳	729	25.5	
7	火	ごはん 牛乳	鶏肉のごま唐揚げ キャベツとカリフラワーのサラダ かきたま汁 七タゼリー	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・ 七タゼリー(3色ゼリー メロン、豆乳、レモン)	生姜・ニンニク・ カリフラワー・ キャベツ・玉葱・ きゅうり・人参・青葱	鶏肉・卵・牛乳	816	32.3	
8	水	ごはん 牛乳	鯖の塩麹焼き 金平ごぼう わかめと豆腐のみそ汁	米・砂糖・塩麹・油・ こんにゃく・ごま油・ 白ごま	ごぼう・人参・ インゲン・わかめ・ 玉葱	さわら・絹豆腐・味噌・ 牛乳	666	31.3	
9	木	パン 牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーとマカロニのサラダ	コッペパン・ じゃがいも・油・砂糖・ マカロニ・マヨネーズ	玉葱・人参・トマト・ パセリ・ブロッコリー・ キャベツ・黄ピーマン	豚肉・大豆水煮・ シーチキン・牛乳	660	27.3	
10	金	めん 牛乳	チャンボン麺 蒸しシューマイ フルーツポンチ	ラーメン・ごま油・ りんごゼリー・ ぶどうゼリー	木くらげ・キャベツ・ ちんげん菜・玉葱・ 人参・コーン・白葱・ みかん缶	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳	692	34.7	
13	月	めん 牛乳	<終業式> イタリアンスパゲティ オムレツ&ブロッコリー ゼリー	スパゲティ・油・ゼリー	玉葱・ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・ ブロッコリー	豚肉・卵・牛乳	654	31.8	
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。							平均	687	29.2

夏の食中毒にご用心！

食中毒の原因には細菌やウイルスがあります。梅雨時から9月頃までは高温多湿で、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。細菌が増殖しても、食べ物見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、細菌を『つけない・増やさない・やっつける』を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

ご家庭でのお弁当作りで注意するポイント

- ① ごはんは、酢や梅干しを入れると傷みにくい。
- ② 水分が多いと傷みやすいため、汁気の多いおかずは水分を切る。
- ③ お弁当箱は熱湯消毒やアルコールスプレー、酢でふいて使用する。
- ④ 加熱したものは、十分に冷めてからお弁当箱に詰める。
- ⑤ お弁当と一緒に保冷剤を付けておく。

