



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやす学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、夏を元気に乗り切りましょう。

## 暑さに負けない食事 ～元気に過ごすためのポイント～

### 1日3回の食事を規則正しくしよう！



早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはだらだら食べずに、時間と量を決めて食べましょう。

### 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



### ★バランスの良い食事の組み合わせ



### 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。開けたら早めに飲みきりましょう。

## 7月7日は七夕

七夕は、彦星と織姫の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりとされています。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも、七夕メニューで七夕を感じることができるようになっています。

★七夕メニュー・・・七夕寿司、天の川うどん、七夕もち



## セレクト給食 自分に合ったおかずとデザートを選びます。

今回のテーマは『暑さに負けない食事』です。

### おかず



#### 甘辛チキン

・筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富です。  
・香味野菜と甘辛い味付けで食欲が増します。

どちらか

#### タラフライ

・筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富です。  
・あっさり食べやすい白身魚のフライです。



### デザート



#### フローズンヨーグル

・カルシウムが豊富です。  
・丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。

どちらか

#### パイナップルゼリー

・夏が旬の果物です。  
・ビタミンCが豊富で、汗とともに失われるビタミンCを補います。



## 7月分給食献立もりつけ表

3ブロック

小学校

小松市教育委員会

月	火	水	木	金	
こんげつのもくひょう					
ただ た かた 正しい食べ方をしよう					
	1日 しおやきそば(パンざら) こめこバターパン(おかずざら) フルーツポンチ	2日 ひじきのいためもの いわしのおかかに ごはん にくじゃが	3日 たまごもやしのナムル やきギョーザ 1〜3ねん 1こ 4〜6ねん 2こ ごはん ジャジャンどうふ	4日 だいずとぶたにくのべっこうに しそかつおふりかけ ごはん ポテトスープ	
	7日 たなばたもち ごはんにくをかけま たなばたずし あまのがわうどん たなばたこんだて	8日 キャベツのサラダ ミルクロール あじのこうみあげ ポークビーンズ	9日 こんぶのいために ししゃものごまてんぷら 2こ チーズ ごはん みそしる	10日 ゆでとうもろこし チャブチェ ごはん こまつとまとのたまごスープ ふるさときゅうしょ	11日 すいか チキンカレー ふくじんあえ
	14日 こまつとまとのミートスパゲティ(パンざら) バターロール(おかずざら) レモンサラダ ふるさときゅうしょく	15日 タルタルサラダ ★フローズンヨーグルト ★パイナップルゼリー ★あまからチキン ★タラフライ わかめごはん とうふのちゅうかスープ セレクトきゅうしょ	16日 さけのマリネ さけにマリネをかけます ミルクロール かぼちゃポタージュ	17日 もやしのごまいため にくだんごのあまざあん 1〜3ねん 2こ 4〜6ねん 3こ ごはん とうがんのカレースープに	18日 やきにく ごはん とりやさいじる
がつ にち がつようか べんどう 7月22日から8月8日まではお弁当になります。牛乳はありませんので、持ってきたお茶などで水分を取りましょう。		～なつをげんきにすぐすために～ あいことばは「たのしい」なつ! た・・・ たんぱくしつのだべもの(たまご・にく・さかな など)をたべよう の・・・ のどが かわいたら、ぎゅうにゅう や わぎちゃ をのもう し・・・ しっかき たべよう あさごはん い・・・ いろいろのこいやさいを たべよう			

# 7月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄 養 価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		小	中
				たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんばくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (火)	牛乳	米粉パ ターパン	しお焼きそば フルーツポンチ	<u>米粉バターパン</u> ちゅうかめん はちみつレモンゼリー さとう	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ <u>もやし</u> しょうが みかん パイナップル ナタデココ バナナ	587 21.7 26.7	747 27.2 25.2
2 (水)	牛乳	ごはん	いわしのおかか煮 ひじきの炒めもの 肉じゃが	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	ごまあぶら	いわしのおかかに あぶらあげ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	しめじ えだまめ こんにやく たまねぎ <u>ねぎ</u>	627 24.4 28.3	802 29.8 25.9
3 (木)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ たまごともやしのナムル ジャジャン豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	たまご あぶらあげ <u>ぶたにく</u> はちようみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	ぎょうざ <u>もやし</u> <u>きゅうり</u> にんにく しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> ほしいたけ <u>ねぎ</u>	608 23.5 32.0	784 29.3 29.7
4 (金)	牛乳	ごはん	しそかつおふりかけ 大豆と豚肉のべっこう煮 ポテトスープ	<u>こめ</u> かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	<u>だいず</u> <u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ とうもろこし	626 26.9 29.2	808 33.5 26.8
7 (月)	牛乳	すし ごはん	七夕寿司 天の川うどん 七夕もち	こめ さとう うどん たなばたもち		とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>たけのこ</u> えだまめ ほしいたけ たまねぎ しょうが <u>ねぎ</u>	635 22.3 20.7	805 27.5 18.7
8 (火)	牛乳	ミルク ロール	あじの香味揚げ キャベツのサラダ ポークビーンズ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	あじ <u>ぶたにく</u> <u>だいず</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト	しょうが にんにく キャベツ <u>きゅうり</u> とうもろこし たまねぎ	604 29.3 35.2	777 38.3 35.0
9 (水)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぶら 昆布の炒め煮 味噌汁 チーズ	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> さつまあげ あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも こんぶ チーズ	にんじん <u>こまつな</u>	きりぼしだいこん たまねぎ <u>ねぎ</u>	596 23.0 32.3	733 26.4 28.2
10 (木)	牛乳	ごはん	チャブチェ ゆでとうもろこし 小松とまとのたまごスープ	<u>こめ</u> さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら <u>トマト</u>	しょうが にんにく たまねぎ <u>たけのこ</u> ほしいたけ <u>とうもろこし</u> レタス	599 25.2 27.2	755 30.6 25.2
11 (金)	牛乳	麦ごはん	チキンカレー 福神和え すいか	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも	あぶら	とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ <u>きゅうり</u> ふくじんづけ <u>すいか</u>	593 22.1 20.2	752 27.1 18.0
14 (月)	牛乳	バター ロール	小松とまとのミートスパゲティ レモンサラダ	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら	ぎゅうにく <u>ぶたにく</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u> かんてん	<u>トマト</u> ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ <u>なす</u> キャベツ とうもろこし レモン	574 24.5 32.6	733 30.4 31.1
15 (火)	牛乳	わかめ ごはん	甘辛チキン タラフライ セレクト タルタルサラダ 豆腐の中華スープ フローズンヨーグルト セレクト パイナップルゼリー	<u>こめ</u> おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう パインゼリー	あぶら マヨネーズ	とりにく たらフライ たまご <u>ぶたにく</u> どうぶ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ フローズンヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	643 24.3 33.7	816 30.3 32.6
16 (水)	牛乳	ミルク ロール	鮭のマリネ かぼちゃポタージュ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ <u>こめこ</u>	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	さけ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>かぼちゃ</u> パセリ	たまねぎ	610 26.0 36.9	756 31.5 36.0
17 (木)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん もやしのごま炒め 冬瓜のカレースープ煮	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	にくだんご かまぼこ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	<u>もやし</u> たまねぎ どうがん <u>ねぎ</u>	582 23.2 28.3	774 29.9 26.9
18 (金)	牛乳	ごはん	焼き肉 とり野菜汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> みそ とりにく やきどうぶ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんご はくさい <u>ねぎ</u>	593 27.1 30.5	759 33.3 28.3

\*食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

\*下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

\*都合により食材が変更になる場合があります。㊦は中学校のみにつきます。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.2g、中学校2.8gです。