

だんだんと日差しが強く、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、夏ばてや熱中症が心配です。暑さに負けないように食生活にも気をつけて、夏を元気に乗り切りましょう。

暑さに負けない食生活

☆栄養バランスのよい食事

主食、主菜、副菜をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。

【主食】炭水化物

+

【主菜】たんぱく質

+

【副菜】ビタミン

暑いからそうめんだけ・・・??

麺類には、
主菜と副菜を
プラスしましょう。

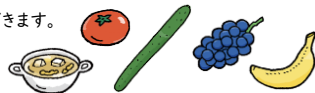
暑くて食欲がない時は・・・??

香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図りましょう。



☆食べて水分補給

水分は飲みものからだけでなく、食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜や果物を食べましょう。特に夏野菜は汗で失われるミネラルも豊富です。



☆生活リズムも大事



早寝



早起き



朝ごはん

※睡眠は体力の回復に効果的です。

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。

★七夕献立・・・牛乳、七夕寿司、天の川うどん、七夕もち

☆セレクト給食 テーマ『暑さに負けない食事』

あじフライ

あじは夏が旬の魚

どちらか

豚肉のねぎソース

ねぎ、しょうが、酢のソースで食欲増進

フローズンヨーグルト

カルシウムがとれるヨーグルトアイス

どちらか

レモンゼリー

ビタミンCで疲労回復

ふるさと給食

小松とまと

たっぷりと太陽の恵みを受けて育てられた小松とまとは、果肉がやわらかく程よい酸味が特徴です。



給食では「小松とまとときゅうりのチーズサラダ」と「小松とまととなすのミートスパゲティ」で提供します。

なす

なすは、小松市や川北町で多く作られている夏野菜のひとつです。



給食では「小松とまととなすのミートスパゲティ」で提供します。

7月分給食献立もりつけ表

3ブロック

小学校

このマークがあるひは、さかながあります。ほねにちゅういして、よくかんでたべましょう。

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				
なつ や さい 夏野菜でも すい ぶん ほ じゅう 水分補給!	1日 こまつなごまいため いわしのおかかにごはん えどっこに	2日 しおやきそば(パンざら) こめこバターパン(おかずざら) ごはん フルーツポンチ	3日 こまつとまとときゅうりのチーズサラダ ガバオライス ポテトスープ	
6日 きゅうりのちゅうかつづけ はるまき ごはん マーボー豆腐	7日 たなばたもち たなばたずし ごはんにくをかけます あまのがわうどん	8日 チャプチェ かつおふりかけ ゆでとうもろこし ごはん とうがんのたまごスープ	9日 ふくじんあえ なつやさいのカレーライス すいか	10日 しろみぎかなのレモンソースからめ ミルクロール クリームスープ
13日 くきわかめのために ししゃものごまてんぷら 2こ ごはん とりすき	14日 こまつとまととなすのミートスパゲティ(パンざら) ミルクロール(おかずざら) ツナたまごサラダ	15日 もやしいため ★あじフライ ★ぶたにくのねぎソース ★フローズンヨーグルト ★レモンゼリー わかめごはん すましじる	16日 ポテトソテー バターロール フライドチキン たまごとレタスのスープ	17日 しゅうぎょうしき

気をつけたい
 なつ やす
 夏休みの
 せい かつ しゅうかん
 生活習慣

ひごろ 日頃から、1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。暑い時期に冷たい飲み物や食べ物をとりすぎると、食欲が落ちたり体がだるくなったりすることがあります。そんな時は、お酢やカレー粉などの香辛料を取り入れると、食欲がわきやすくなります。しっかり食べて十分な睡眠をとり、元気に毎日を過ごしましょう。



7月 学校給食6つの食品群別献立表

令和8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(はいようか) 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 (水)	牛乳	ごはん	いわしのおかか煮 小松菜のごま炒め 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	ごまあぶら ごま	いわしのおかかに だいず ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>こまつな</u> にんじん	<u>もやし</u> こんにゃく たけのこ	635 29.2 32.0	813 36.1 29.9
2 (木)	牛乳	米粉 バター パン	しお焼きそば フルーツポンチ	<u>こめこバターパン</u> ちゅうかめん さくらんぼゼリー 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	たまねぎ <u>キャベツ</u> <u>もやし</u> ねぎ しょうが もも パイナップル ナタデココ バナナ	597 21.7 26.2	761 27.2 24.7
3 (金)	牛乳	麦ごはん	ガバオライス 小松とまときゅうりのチーズサラダ ポテトスープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく だいずたんばく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	あかピーマン ピーマン パジル <u>トマト</u> にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ <u>きゅうり</u> しめじ	629 26.4 30.5	813 32.7 28.7
6 (月)	牛乳	ごはん	春巻き きゅうりの中華漬け 麻婆豆腐	<u>こめ</u> はるまき かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	もめんとうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>きゅうり</u> しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	661 22.5 38.1	857 28.1 35.7
7 (火)	牛乳	すし ごはん	セタ寿司 天の川うどん セタもち	<u>こめ</u> 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	ごぼう えだまめ ほししいたけ たまねぎ しょうが ねぎ	639 22.5 20.7	811 27.4 18.6
8 (水)	牛乳	ごはん	かつおぶりかけ チャプチェ ゆでとうもろこし 冬瓜のたまごスープ	<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 ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ <u>とうもろこし</u> どうがん はくさい	595 22.3 29.8	748 26.8 27.7
9 (木)	牛乳	麦ごはん	夏野菜のカレーライス 福神和え すいか	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	かぼちゃ <u>トマト</u>	にんにく <u>なす</u> たまねぎ りんご <u>キャベツ</u> ふくじんづけ <u>きゅうり</u> <u>ずいか</u>	621 20.0 24.1	787 24.2 22.1
10 (金)	牛乳	ミルク ロール	白身魚のレモンソースからめ クリームスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター なまクリーム	ホキ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン きピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ レモン <u>キャベツ</u> カリフラワー	604 27.1 38.7	755 33.3 38.3
13 (月)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぶら 茎わかめの炒め煮 鶏すき	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう くるまふ	ごま あぶら	<u>ぶたにく</u> <u>だいず</u> とりにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ はくさい ねぎ	620 28.3 31.1	771 34.2 27.4
14 (火)	牛乳	ミルク ロール	小松とまとなすのミートスパゲティ ツナたまごサラダ	ミルクロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら マヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	<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> <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>	600 25.0 35.9	763 30.9 34.3
15 (水)	牛乳	わかめ ごはん	あじフライ 豚肉のねぎソース もやし炒め すまし汁 フローズンヨーグルト レモンゼリー	<u>こめ</u> おおむぎ こむぎこ かたくりこ さとう レモンゼリー	あぶら	あじ ぶたにく ベーコン どうふ ふかし	わかめ <u>ぎゅうにゅう</u> フローズンヨーグルト	にんじん にら <u>こまつな</u>	ねぎ しょうが <u>もやし</u> たまねぎ	613 24.6 28.7	762 30.0 21.5
16 (木)	牛乳	バター ロール	フライドチキン ポテトソテー 卵とレタスのスープ	バターロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	とりにく ウインナー たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>トマト</u>	にんにく たまねぎ しめじ レタス	587 27.2 37.7	747 35.2 37.2
17 (金)	終業式										

*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2.9gです。