

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。

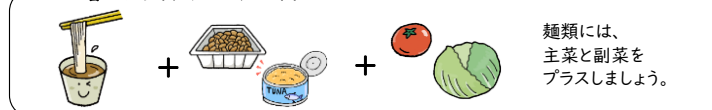
暑さに負けない食生活

☆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。



暑いからそうめんだけ...??



暑くて食欲がない時は...??



☆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



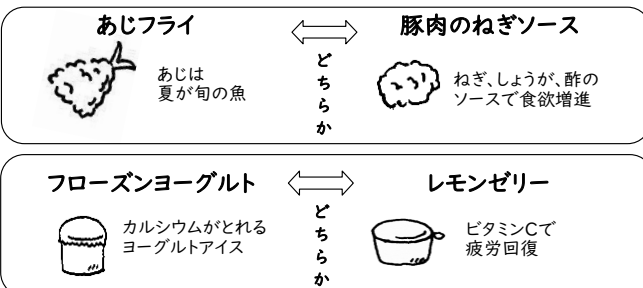
7月7日は **七夕**



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』



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、果肉が柔らかく、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

1ブロック

中学校

このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
今月の目標 暑さに負けない食生活をしよう				
	1日 しお焼きそば(パン皿) 米粉バターパン(おかず皿) フルーツポンチ	2日 小松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	3日 小松菜のごま炒め いわしのおかか煮 ごはん 江戸っ子煮	
6日 七夕もち ごはんに具をかけます 七夕寿司 天の川うどん	7日 きゅうりの中華漬け 春巻き ごはん 麻婆豆腐	8日 チャプチェ かつおふりかけ ゆでとうもろこし 冬瓜のたまごスープ ごはん	9日 白身魚のレモンソースからめ ミルクロール クリームスープ	10日 福神和え 夏野菜のカレーライス すいか
13日 小松とまととなすのミートスパゲティ(パン皿) ミルクロール(おかず皿) ツナたまごサラダ	14日 もやし炒め ★あじフライ ★豚肉のねぎソース ★フローゾンヨーグルト ★レモンゼリー わかめごはん すまし汁	15日 ポテトソテー フライドチキン2個 卵とレタスのスープ バターロール	16日 茎わかめの炒め煮 ししゃものごま天ぷら2個 ごはん 鶏すき	17日 終業式

気をつけたい
夏休みの
生活習慣

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I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)	
				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)		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんぱくしつが多い	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	小	中
1 (水)	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
2 (木)	牛乳	麦ごはん	ガパオライス 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 だいずたんぱく 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
3 (金)	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> こんにやく たけのこ	635 29.2 32.0	813 36.1 29.9
6 (月)	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
7 (火)	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	もめんどうふ <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
8 (水)	牛乳	ごはん	かつおぶしかけ 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> どうかん はくさい	595 22.3 29.8	748 26.8 27.7
9 (木)	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
10 (金)	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>すいか</u>	621 20.0 24.1	787 24.2 22.1
13 (月)	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
14 (火)	牛乳	わかめ ごはん	あじフライ 豚肉のねぎソース } セレクト もやし炒め すまし汁 フローズンヨーグルト } セレクト 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
15 (水)	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
16 (木)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら 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 こんにやく たまねぎ はくさい ねぎ	620 28.3 31.1	771 34.2 27.4

*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、アレルゲン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。