



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、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くなります。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。おやつはダラダラ食べずに、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ときに、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 ↔ タラフライ

どちらか

- 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。
- 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ト ↔ パイナップルゼリー

どちらか

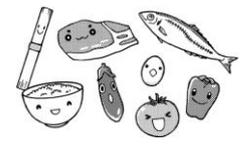
- カルシウムが豊富です。
- 丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。
- 夏が旬の果物です。
- ビタミンCが豊富で、汗とともに失われるビタミンCを補います。

7月分給食献立もりつけ表

2ブロック	中学校	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <p>暑さに負けない食生活をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日3食しっかり食べよう。 ● バランスよく食べよう。 ● 水分をとろう。 ● ビタミンA,B,Cをとろう。 					
		<p>1日 ひじきの炒めもの</p> <p>いわしのおかか煮</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>2日 たまごもやしナムル</p> <p>焼きギョーザ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>ジャジャン豆腐</p>	<p>3日 大豆と豚肉のべっこう煮</p> <p>しそかつおふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>4日 しお焼きそば(パン皿)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>米粉バターパン(おかず皿)</p>
<p>7日 七夕もち</p> <p>七夕寿司</p> <p>ごはん</p> <p>天の川うどん</p> <p>七夕献立</p>		<p>8日 昆布の炒め煮</p> <p>ししゃものごま天ぷら 2個</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p>	<p>9日 ゆでとうもろこし</p> <p>チャプチェ</p> <p>ごはん</p> <p>小松とまごのたまごスープ</p> <p>ふるさと給食</p>	<p>10日 キャベツのサラダ</p> <p>あじの香味揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>ミルクロール</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>11日 すいか</p> <p>福神和え</p> <p>チキンカレー</p>
<p>14日 小松とまごのミートスパゲティ(パン皿)</p> <p>バターロール(おかず皿)</p> <p>レモンサラダ</p> <p>ふるさと給食</p>		<p>15日 タルタルサラダ</p> <p>★甘辛チキン2個</p> <p>★フローズンヨーグルト</p> <p>★パイナップルゼリー</p> <p>わかめごはん</p> <p>豆腐の中華スープ</p> <p>セレクト給食</p>	<p>16日 鮭のマリネ</p> <p>鮭にマリネをかけます</p> <p>ごはん</p> <p>ミルクロール</p> <p>かぼちゃポタージュ</p>	<p>17日 もやしのごま炒め</p> <p>肉団子の甘酢あん 4個</p> <p>ごはん</p> <p>冬瓜のカレースープ煮</p>	<p>18日</p> <p>終業式</p>

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。食欲がない時はさっぱりとしたお酢やカレー粉などの香辛料を利用します。しっかり食べて、十分な睡眠をとり、夏を元気に過ごしましょう。



7月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 2ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(21歳未満)		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体を支えるもとになる食品 (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 %
				たんぱく質が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むぎしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	小	中	
1 (火)	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 ごんにやく たまねぎ <u>ねぎ</u>	627 24.4 28.3	802 29.8 25.9	
2 (水)	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> ほっしょうみそ	<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> ほししいたけ <u>ねぎ</u>	608 23.5 32.0	784 29.3 29.7	
3 (木)	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>だいた</u> <u>ぶたにく</u> とりこ	<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 どうもろこし	626 26.9 29.2	808 33.5 26.8	
4 (金)	牛乳	米粉パ ターバン	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	
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	ごはん	ししゃものごま天ぷら 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>おのおぎみそ</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	
9 (水)	牛乳	ごはん	チャブチェ ゆでどうもろこし 小松とまどのたまごスープ	<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> ほししいたけ <u>どうもろこし</u> レタス	599 25.2 27.2	755 30.6 25.2	
10 (木)	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>だいた</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> どうもろこし たまねぎ	604 29.3 35.2	777 38.3 35.0	
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> おのおぎ じゃがいも	あぶら	とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんにく	にんにく たまねぎ りんご キャベツ <u>きゅうり</u> ぶくじんづけ <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	小松とまど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 どうもろこし 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 } セレクト タラフライ } 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> おのおぎ かたくりこ こむぎこ さとう バイゼリー	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)			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2.8gです。