

令和8年7月






がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



桜井小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			び こう 備考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
1	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン にくだんごのあまずあんかけ	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると にくだんご	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし こまつな ながねぎ	582			
						27.2			
						19.0			
						2.0			
2	木	ぎゅうにゅう (しょくパン) セサミトースト トマトシチュー	しょくパン パター さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ トマト えだまめ	632			
						23.7			
						28.0			
						2.2			
3	金	ぎゅうにゅう ごはん おほしさまコロッケ チンゲンサイとコーンのソテー ぐだくさんポトフ	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	チンゲンサイ コーン キャベツ にんじん たまねぎ いんげん	733			
						22.2			
						28.5			
						1.5			
6	月	ぎゅうにゅう (ごはん) こまつなぶたにくどん きりぼしだいこんのもの	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな いんげん きりぼしだいこん	585			
						21.6			
						16.3			
						1.9			
7	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) カレーピラフ おほしさまスープ	ごはん あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ こまつな	598			たなばたこんだて 七夕献立 
						21.2			
						17.6			
						2.0			
8	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) にくなんばんうどん とうもろこし シューアイス(バニラ)	ゆでめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく シューアイス	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ こまつな とうもろこし	623			
						25.0			
						20.0			
						1.8			
9	木	ぎゅうにゅう くろパン なつやさいのラタトゥイユ やさいとベーコンのソテー	くろパン  あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ コーン なす キャベツ もやし いんげん トマト	630			
						26.0			
						27.1			
						2.3			
10	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) スタミナどん やさいのおかかいため	ごはん さとう むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん おかかふりかけ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき キャベツ	551			
						21.2			
						16.1			
						1.4			
13	月	ぎゅうにゅう (ごはん) とりごぼうごはん とうがんのスープ ピーチゼリー	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ベーコン	ごぼう しいたけ にんじん いんげん だいこん とうがん こまつな	679			
						24.3			
						22.8			
						1.7			
14	火	ぎゅうにゅう (ごはん) メルルーサのフライ ゆでキャベツ やさいスープ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	639			
						25.3			
						21.1			
						1.4			
15	水	ジョア(ストロベリー) (ソフトめん) なすのミートソース ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら こむぎこ パター じゃがいも	ジョア(ストロベリー) ぶたにく ベーコン チーズ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト なす いんげん	717			きゅうしょくしゅうりょう 給食終了
						25.8			
						26.8			
						2.2			

こんげつのおだわらさん 

うめ・はねぎ・こまつな・なると 

# 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

## 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む



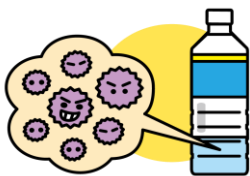
コップ1杯程度をこまめに飲む




汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



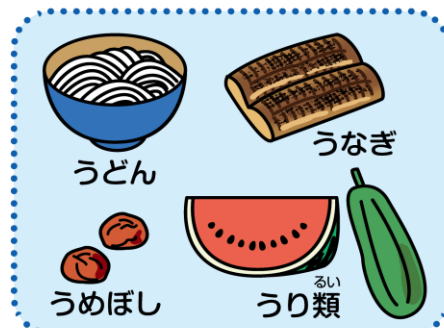

## 夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



うどん うなぎ  
うめぼし うり類



土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬の18日間(または19日間)です。

2026年の夏の土用は7月20日～8月6日で、土用の丑の日は7月20日です。