

令和8年

1 がつよていにんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター

まいつきなのなか
毎月7日は
「白石 温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。
- ★ 魚には骨がついています。気を付けて食べましょう。
- ★ マークにはスプーンがつきます。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食 図鑑」のある日です。給食 図鑑を見て給食 について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

◆栄養基準量 (基準値)

エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂 質(g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄 (mg)	3.0
塩 分(g)	1.9

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するためには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことなどが大切です。また、のどが乾いていなくても15~30分おきにコップ半分程度の水分をとるようにしましょう。汗をたくさんかいた時には、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

参考: 文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

1 日 (水)		2 日 (木)		3 日 (金)	
背割り減塩パン チリドッグの具 ブロッコリーサラダ コーンスープ		ごはん たこメンチカツ(ソース) まめまめサラダ キムチスープ		ごはん さばのみそ煮 ぶた肉とこんにゃくの みそ炒め かきたま汁	
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず ひよこまめ ハム	赤	ぎゅうにゅう たこ たら だいず ひよこまめ ハム チーズ ぶたにく	赤	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ たまご
緑	にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり コーン にんじん パセリ	緑	えだまめ はくさい もやし ねぎ にら にんじん キムチ	緑	ごぼう にんじん たまねぎ たもぎたけ ほうれんそう ねぎ
黄	パン あぶら さとう じゃがいも なまクリーム	黄	ごはん パンこ あぶら はるさめ さとう	黄	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん
エネルギー 630 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 22.5 g 塩 分 3.0 g		エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 21.2 g 塩 分 2.6 g		エネルギー 600 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 18.2 g 塩 分 2.6 g	
8 日 (水)		9 日 (木)		10 日 (金)	
食パン キャラメルクリーム 春巻き パンバンジーサラダ カレーうどん		ごはん 厚焼きたまご ぶたキムチ炒め さつま汁		ごはん 白身魚フライ(ソース) きんぴらごぼう もやし汁	
赤	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ	赤	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	赤	ぎゅうにゅう ホキ さつまあげ ぶたにく みそ
緑	キャベツ もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	緑	しょうが キムチ たまねぎ もやし にんじん にら ごぼう だいこん ねぎ	緑	ごぼう にんじん にんにく たまねぎ もやし コーン ねぎ
黄	パン キャラメルクリーム こむぎこ あぶら うどん	黄	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	黄	ごはん パンこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま
エネルギー 671 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 25.0 g 塩 分 3.4 g		エネルギー 637 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 18.1 g 塩 分 2.9 g		エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.0 g 塩 分 2.5 g	
15 日 (水)		16 日 (木)		17 日 (金)	
ナン キーマカレー フルーツゼリーあえ ミネストローネ		ごはん ハムカツ ひじきの炒り煮 とん汁		ごはん ぶた肉の五色揚げ もやしの中華あえ コーンたまごスープ	
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー ひよこまめ	赤	ぎゅうにゅう ハム ひじき さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ だいず みそ わかめ かに ふうみ かまぼこ ベーコン たまご
緑	にんにく しょうが たまねぎ ナタデココ もも パインアップル キャベツ にんじん トマト セロリ	緑	にんじん えだまめ しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	緑	グリーンピース もやし きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン
黄	ナン あぶら さとう ゼリー じゃがいも マカロニ オリーブオイル	黄	ごはん パンこ あぶら さとう じゃがいも	黄	ごはん でんぷん さつまいも あぶら さとう ごまあぶら
エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.3 g 塩 分 3.1 g		エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 20.8 g 塩 分 2.9 g		エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 22.7 g 塩 分 2.7 g	

裏面には「8月予定献立表」と「給食だより」を掲載しています。ぜひご覧ください。

24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)
むぎ 麦ごはん ぶた丼の具 ヨーグルトあえ 具だくさんみそ汁	ごはん とり肉のレモン煮 切り干大根の炒り煮 もやし汁	ココアパン ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ モロヘイヤのスープ ひんやりヨーグルト	ごはん いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	ごはん メンチカツ(ソース) おひたし 野菜チャンポン
赤 ぎゅうにゅう ぶたにくヨーグルトとうふ あぶらあげみそ	赤 ぎゅうにゅう とりにくさつまあげぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにくぶたにくハム ベーコンえびヨーグルト	赤 ぎゅうにゅう いわしぶたにくとうふたまご	赤 ぎゅうにゅう ぶたにくわかめかつおぶし いかえびかまぼこ
緑 しょうがたまねぎにんじん しいたけパインアップル みかんももだいこんねぎ ごぼう	緑 レモンきりぼしだいこん にんじんしいたけにんにく たまねぎもやしコーンねぎ	緑 たまねぎマッシュルーム ブロッコリーきゅうりコーン にんじんなめこモロヘイヤ ねぎ	緑 うめしょうがたまねぎ にんじんほうれんそうねぎ	緑 えのきたけほうれんそう にんじんとたまねぎキャベツ ねぎ
黄 ごはんおおもむぎあぶら さとうゼリーなまクリーム じゃがいも	黄 ごはんでんぶんあぶら さとうじゃがいもごま ごまあぶら	黄 パンさとうごまあぶら	黄 ごはんあぶらじゃがいも さとうでんぶん	黄 ごはんパンこあぶら ごまあぶら
エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.8 g 塩分 2.4 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.3 g 塩分 3.6 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.7 g 塩分 2.5 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.4 g 塩分 3.1 g

31 日 (月)
むぎ 麦ごはん コーンしゅうまい(2個) はるさめ 春雨サラダ なつやさい 夏野菜カレー
赤 ぎゅうにゅう かまぼこぶたにくひよこめ
緑 コーンもやしきゅうり にんじんにんにくしょうが たまねぎなすかぼちゃ トマト
黄 ごはんおおもむぎこむぎこ はるさめあぶら
エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.6 g 塩分 2.7 g

7・8月

給食だより

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう食生活で気をつけたいポイントをまとめました。キーワードは『すてきななつやすみに』です。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給 をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動 しよう		ラジオ体操やウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物 を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時に、テレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や 小魚などでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすいです。牛乳を、毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。



げんき たの びんごう
元気に楽しい夏休みを過ごしてくださいね!
 なつやす びんごう
夏休みが明けて、ひと回り大きくなったみなさんに、また給食を届けられるのを楽しみにしています。

