

令和8年

1 月予定献立表 (中学校)

白石市学校給食センター

◆栄養基準量 (基準値)

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	35.3
脂 質(g)	23.1
カルシウム(mg)	450
鉄 (mg)	4.5
塩 分(g)	2.4

まいつきなのなか
毎月 7日は
しろいしーるーめん ひ
「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。

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。



熱中症予防 4つのポイント



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	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 ひよこ豆 ハム	赤	牛乳 たこ たら 大豆 ひよこ豆 ハム チーズ ぶた肉	赤	牛乳 さば みそ ぶた肉 豆腐 たまご
緑	にんにく 玉ねぎ トマト ブロッコリー きゅうり コーン にんじん パセリ	緑	えだ豆 白菜 もやし ねぎ にら にんじん キムチ	緑	ごぼう にんじん 玉ねぎ たもぎたけ ほうれん草 ねぎ
黄	パン 油 さとう じゃがいも 生クリーム	黄	ごはん パン粉 油 春雨 さとう	黄	ごはん 油 さとう ごま ごま油 でんぶん
エネルギー 773 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 26.5 g 塩 分 3.6 g		エネルギー 792 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 23.8 g 塩 分 2.9 g		エネルギー 766 kcal たんぱく質 37.9 g 脂 質 21.4 g 塩 分 3.0 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 バンバンジーサラダ 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	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ	赤	牛乳 たまご ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	赤	牛乳 ホキ さつま揚げ ぶた肉 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 玉ねぎ ねぎ	緑	しょうが キムチ 玉ねぎ もやし にんじん にら ごぼう 大根 ねぎ	緑	ごぼう にんじん にんにく 玉ねぎ もやし コーン ねぎ
黄	パン キャラメルクリーム 小麦粉 油 うどん	黄	ごはん 油 さとう ごま油 さつまいも	黄	ごはん パン粉 油 ごま油 さとう じゃがいも ごま
エネルギー 800 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 29.0 g 塩 分 3.9 g		エネルギー 797 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 20.4 g 塩 分 3.5 g		エネルギー 770 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 20.7 g 塩 分 3.2 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 角チーズ		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	牛乳 ぶた肉 大豆 ウインナー ひよこ豆 チーズ	赤	牛乳 ハム ひじき さつま揚げ 大豆 ぶた肉 豆腐 みそ	赤	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 大豆 みそ わかめ かに風味かまぼこ ベーコン たまご
緑	にんにくしょうが 玉ねぎ 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 えだ豆 しいたけ 大根 ねぎ ごぼう	緑	グリーンピース もやし きゅうり ほうれん草 玉ねぎ にんじん コーン
黄	ナン 油 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 パン粉 油 さとう じゃがいも	黄	ごはん でんぶん さつまいも 油 さとう ごま油
エネルギー 734 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 23.4 g 塩 分 4.1 g		エネルギー 782 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 22.7 g 塩 分 3.3 g		エネルギー 855 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 26.0 g 塩 分 3.2 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。

8月予定献立表(中学校)

24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
麦ごはん ぶた井の具 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 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 豆腐 油揚げ みそ	赤 牛乳 とり肉 さつま揚げ ぶた肉 みそ	赤 牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム ベーコン えび ヨーグルト	赤 牛乳 いわし ぶた肉 豆腐 たまご	赤 牛乳 ぶた肉 わかめ かつおぶし いか えび かまぼこ
緑 しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ バインアップル みかん もも 大根 ねぎ ごぼう	緑 レモン 切干大根 にんじん しいたけ にんにく 玉ねぎ もやし コーン ねぎ	緑 玉ねぎ 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 梅 しょうが 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ	緑 えのきたけ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ
黄 ごはん 大麦 油 さとう ゼリー 生クリーム じゃがいも	黄 ごはん でんぷん 油 さとう じゃがいも ごま ごま油	黄 パン さとう ごま油	黄 ごはん 油 じゃがいも さとう でんぷん	黄 ごはん パン粉 油 ごま油
エネルギー 796 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 17.4 g 塩 分 3.0 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 34.7 g 脂 質 20.0 g 塩 分 3.1 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 32.9 g 脂 質 32.3 g 塩 分 4.3 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 21.9 g 塩 分 3.1 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 20.7 g 塩 分 3.6 g

31日(月)
麦ごはん コーンしゅうまい(2個) 春雨サラダ 夏野菜カレー
赤 牛乳 かまぼこ ぶた肉 ひよこ豆
緑 コーン もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト
黄 ごはん 大麦 小麦粉 春雨 油
エネルギー 848 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 20.7 g 塩 分 3.3 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、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	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。



元気に楽しい夏休みを過ごしてくださいね！
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。

