

令和8年

7 がつよていこんだてひょう (幼稚園)

白石市学校給食センター

まいつきなのが
毎月7日は
「白石温麺の日」



- ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ 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)	490
たんぱく質 (g)	19.6
脂 質 (g)	13.6
カルシウム(mg)	290
鉄 (mg)	2.0
塩 分 (g)	1.5

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に

1 日 (水)		2 日 (木)	3 日 (金)	
セルフマトミートライス (ごはん(持参)・トマトミート) ブロッコリーサラダ コーンスープ			ごはん(持参) さばのみそ煮 ぶた肉とこんにやくの みそ炒め かきたま汁	
赤	ぶたにく ウインナー だいず ひよこまめ ハム		赤	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	ごぼう にんじん たまねぎ たまごたけ ほうれんそう ねぎ
黄	ごはん あぶら さとう じゃがいも なまクリーム		黄	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん
8 日 (水)		9 日 (木)	10 日 (金)	
ごはん(持参) 春巻き バンバンジーサラダ カレーうどん			ごはん(持参) 白身魚フライ(ソース) きんぴらごぼう もやし汁	
赤	とりにく ぶたにく あぶらあげ		赤	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	ごぼう にんじん にんにく たまねぎ もやし コーン ねぎ
黄	ごはん こむぎこ あぶら うどん		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
15 日 (水)		16 日 (木)	17 日 (金)	
ごはん(持参) キーマカレー フルーツゼリーあえ ミネストローネ				
赤	ぶたにく だいず ウインナー ひよこまめ			
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 セロリー			
黄	ごはん 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			

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。

令和8年

8 がつよていこんだてひょう (幼稚園)

24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)
	ごはん(持参) とり肉のレモン煮  切り干大根の炒り煮 もやし汁	ごはん(持参) 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(持参) メンチカツ(ソース) おひたし 野菜チャンポン
	赤 とりにく さつまあげ ぶたにく みそ	赤 とりにく ぶたにく ハム ベーコン えび ヨーグルト		赤 ぶたにく わかめ かつおぶし いか えび かまぼこ
	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 えのきたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ
	黄 ごはん でんぶ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	黄 ごはん さとう ごまあぶら		黄 ごはん パンこ あぶら ごまあぶら

31 日 (月)
ごはん(持参) コーンしゅうまい(2個) 春雨サラダ 夏野菜カレー
赤 かまぼこ ぶたにく ひよこめめ
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 こむぎこ はるさめ あぶら

7・8月

給食だより

もうすぐ夏休みが始まります。幼稚園がないからと、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		水が麦茶を少しずつ、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と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、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くなります。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、まだ給食を届けられるのを楽しみにしています。

