

7月 給食献立表

令和8年度 山江村立山田小学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			えいようりょう		
				きいろ エネルギーになる	あか からだをつくる	みどり からだの ちようしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)
2 木	麦ごはん		魚のカレー焼き のりごま和え 豆腐の味噌汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば のり とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん ねぎ	576	26.3	20.6
3 金	麦ごはん		春巻き 中華和え ラーメン風スープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら めん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	コーン キャベツ にんじん たけのこ きくらげ もやし ねぎ	629	18.2	21.8
6 月	麦ごはん		魚の西京焼き 玉ねぎのごまマヨあえ あおさ汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ あおさ とうふ	たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	514	23.2	14.4
7 火	黒糖パン		トマトの冷製パスタ フィッシュサラダ セタゼリー	ミルクパン スパゲティ あぶら こめこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう かつ(まぐろ) ベーコン チーズ ホキ	トマト たまねぎ にんじん えだまめ にんにく レタス きゅうり	667	27.0	21.2
8 水	雑穀ごはん		ザクザクチキン キャベツの甘酢和え 玉ねぎと南瓜の味噌汁	こめ こむぎこ コーンフレーク あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり にく わかめ あぶらあげ	にんにく キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	644	23.3	20.2
9 木	ゆかりごはん		シューマイ 冷やし中華サラダ 中華スープ	こめ むぎ めん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご とり にく	しそ きゅうり レタス しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	553	21.3	15.5
10 金	麦ごはん		納豆 トマトと生姜のサラダ かぼちゃのごま味噌煮	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう だいず わかめ かつ(まぐろ) とり にく あつあげ	トマト きゅうり しょうが かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ えだまめ	628	26.8	19.3
13 月	麦ごはん		豚キムチ炒め じゃこめサラダ フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶた にく ちりめん ひよこめ	はくさい(キムチ) にんじん たまねぎ キャベツ にら レタス きゅうり バイン パナナ みかん レモン	574	21.4	14.5
14 火	ミルクパン		ツナチービーマン いんげんサラダ ポテトスープ	パン オリーブゆ じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう かつ(まぐろ) たまご チーズ ベーコン	ピーマン たまねぎ いんげん キャベツ コーン にんじん パセリ	534	22.9	22.3
15 水	麦ごはん		鯖のガーリックソースかけ オクラのごまサラダ 大根のみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば のり とうふ とり にく あぶらあげ とうふ わかめ	しょうが にんにく にら オクラ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	608	26.7	19.6
16 木	麦ごはん		キーマカレー 野菜のスープ すいか	こめ むぎ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた にく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン	にんじん たまねぎ なす トマト ピーマン しょうが にんにく いんげん セロリ すいか	579	21.1	17.0

今月の給食目標 「好き嫌いせず 何でも食べよう」



今月のふるさとくまさんデーは **なす**

※小学校の
栄養量は、
3・4年生
の量です。

★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しつかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



*都合により、献立を変更する場合があります。