



7がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和8年7月

今月の食育目標

衛生に気をつけて食べよう

船橋市立塚田小学校

11 回

日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず	一言メモ ひとこと	おもに熱や力のおもにちから もとになる食品	おもに血や肉のおもにちく もとになる食品	おもに体の調子をおもにからだ を整える食品	1人分たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 すい 水	ご飯 さんばんれいのりふりかけ		豚肉のおろしソース ゆでとうもろこし えだまめ呉汁	今日の呉汁は、大豆ではなく枝豆を使います。	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが だいこん しもん とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ	619 kcal 26.3 g 22.6 g 1.9 g
2 もく 木	とうもろこし 米粉パン		たこと野菜のみそ炒め チリ・コン・カーン ヨーグルト	今日は、「半量生」です。	こめこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たこ みそ きんときまめ ぶたにく パーコン ヨーグルト	とうもろこし なす かぼちゃ さやいんげん たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト	615 kcal 27.0 g 20.1 g 2.0 g
3 きん 金	ガバオライス (ご飯)		春雨エスニックサラダ 船橋産梨ピューレ入りマフィン	7月4日は、「梨の日」です。	こめ あぶら さとう でんぶ はるさめ こまあぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	しょうが にんにく たまねぎ 赤ピーマン にんじん マッシュルーム あおピーマン こまつな もやし しもん なし	625 kcal 19.1 g 13.9 g 1.7 g
6 げつ 月	ご飯		レバーと里芋の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 たまごスープ	レバーには、暑い夏をげんきにする栄養がたっぷり入っています。	こめ さといも でんぶ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー みそ ツナ たまご	しょうが ブロッコリー とうもろこし しいたけ だけのこ にんじん ねぎ こまつな	616 kcal 25.4 g 19.7 g 1.9 g
7 か 火	えだまめ ゆかりご飯		たらの甘辛あん セタ汁 キラキラみたらしだんご	たらのあんは、七夕の夜は、空を見上げて量をながめてみよう。	こめ こま でんぶ こめこ あぶら さとう こめこめん しらたまもち	ぎゅうにゅう たら とうふ	えだまめ しそ えのきたけ にんじん オクラ だけのこ こまつな ねぎ	650 kcal 26.3 g 18.5 g 1.9 g
8 すい 水	ご飯		麻婆豆腐 ビーフンソテー チーズ	豆腐の旬は、冬ですか？夏ですか？	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぶ ビーフン	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ チーズ	とうがん だいこん にんにく しょうが しんじけ だけのこ にんじん ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ	629 kcal 22.2 g 19.3 g 2.0 g
9 もく 木	二色揚げパン (きな粉・J-ヒ)		キャベツとコーンのサラダ ゆばとこまつなのスープ	ゆばは、大豆から作られた日光の名産品です。	コッパパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ゆば	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ しもん にんにく こまつな	621 kcal 21.5 g 23.0 g 2.0 g
10 きん 金	ご飯		きびなごの磯辺揚げ 納豆和え 夏野菜のみぞれ煮 オレンジ	7月10日は、「納豆の日」です。	こめ こめこ でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう きびなご あおのり なつとう かつおぶし とりくに なまあげ	にんじん こまつな はくさい しょうが なす えだまめ しいたけ ねぎ あかピーマン こぼろ だいこん オレンジ	624 kcal 33.0 g 22.1 g 1.5 g
13 げつ 月	こまつな ペペロンチーノ (チーズトッピング)		ジャーマンポテト 大豆のきな粉和え	ペペロンチーノは、イタリア語では「唐辛子」のことです。	スパゲッティ オリーブあぶら じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう パーコン チーズ ツナ だいず きなこ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム こまつな とうもろこし	603 kcal 27.2 g 21.5 g 1.9 g
14 か 火	ご飯		鶏肉のから揚げ もやしのみそ汁 こまつなえのきサラダ すいか	すいかは、水分がたっぷりつまったすいかは英語で何という？	こめ こめこ でんぶ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう とりくに のり とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが こまつな にんじん えのきたけ もやし ねぎ すいか	634 kcal 22.4 g 22.7 g 1.5 g
15 すい 水	夏野菜 カレーライス		前貝塚産枝豆 ゼリーポンチ	前貝塚産の枝豆を食べて知る日 7月 えだまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりくに レンズまめ だいず	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん こまつな かぼちゃ スズキニ マッシュルーム もも パインアップル えだまめ	657 kcal 24.1 g 15.8 g 1.8 g

* 食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は4年生のもので

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、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

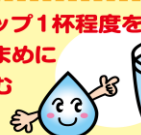
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



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
塩分と一緒に
とる



ご協力ありがとうございました。

いつも、給食当番用の白衣の洗濯・アイロンがけ・つくりをありがとうございました。7月の最後の給食当番にあたった方は、洗濯・アイロンがけ・つくり、夏休み中の保管をお願いします。

9月1日(火)に学校に忘れず持ってきてください。お手数をおかけします。よろしくお願いします。

○9月の給食は、9月2日(水)からはじまります。

