

7月こんだてよていひょう



令和8年度 [12回] 相模原市立新宿小学校

にち よう	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき			えいようか	メモ
	しゅしよく 主 食	ぎゅう にゅう お か ず	き★はたらくちから、 たいおんになる	あ★ち・にく・ほね か になる	み★からだのちょうしを ど ととのえる り★びょうきをふせぐ	エネルギー…… たんぱく質…… しじつ 食塩相当量	
1 水	くろパン	かれのいチーズやき ひよこまめのスープ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう かれのい チーズ とりにく ひよこまめ パーコン	パセリ にんじん たまねぎ こまつな	601 31.1 19.3 2.8	*7月の給食は 「暑さに負けな い食事」です。 給食では、いろ いろな夏野菜を つかいます。
2 木	ごはん	しせんどうふ ちゅうかふうすのもの	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし	617 26.2 17.9 2.1	
3 金	ピビンバ (いたくごはん)	わかめスープ こたますいか	こめ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりにく	しょうが にんにく にんじん もやし さやいんげん ほししいだけ だけのこ こまつな すいか	602 26.7 14.9 1.9	
6 月	ロールパン	レンズまめのシチュー キャベツとコーンのソテー	パン じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ パーコン チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	624 24.8 23.0 2.3	 7日…七夕献立 です *旬の食材 ・トマト ・なす ・かぼちゃ ・きゅうり ・ピーマン ・とうもろこし ・えだまめ ・ズッキーニ
7 火	ごまごはん	あじのたつたあげ きゅうりのおかかあえ そうめんじる	こめ おおむぎ こま でんぶん あぶら そうめん	ぎゅうにゅう あじ はなかつお とりにく わかめ うずらたまご かまぼこ	しょうが きゅうり にんじん こまつな ほししいだけ	647 28.0 21.7 2.7	
8 水	チキンピラフ	とうもろこし トマトとたまごのスープ	こめ バター じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご パーコン	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし トマト	604 23.2 17.9 2.5	
9 木	いたく ごはん	ししゃものカレーあげ きりほしだいこんのピリからいため ごまみそしる	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こま	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず みそ	きりほしだいこん にんじん ながねぎ こまつな	647 24.9 22.5 2.5	 16日…かながわ 産品学校給食デー です
10 金	コッペパン	ポテトドッグ トマトソース レタスとぶたにくのスープ いちごジャム	パン じゃがいも ホットケーキこむぎこ あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく	トマト レタス にんじん ほししいだけ	651 22.3 22.9 2.5	
13 月	なすとトマトの スパゲティ	こまつなともやしのソテー えだまめパン アーモンド	スパゲティ あぶら ホットケーキこむぎこ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン チーズ	なす トマト ズッキーニ たまねぎ にんにく パセリ こまつな もやし えだまめ	684 25.8 28.1 2.4	
14 火	むぎごはん	しいらのアーモンドあえ とうがんのぶたじる	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく みそ	しょうが とうがん にんじん ごぼう ながねぎ	682 28.1 21.9 2.6	
15 水	マーボだいず どん (いたくごはん)	たまごこまつなスープ あんになどうふ	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご とりにく あんにんかんてん	ながねぎ きくらげ にら にんにく こまつな にんじん えのきたけ パイン もも りんご みかんかじゅう	621 25.3 17.6 1.7	
16 木	なつやさいの カレーライス	ジュ パ イン ス ひじきのサラダ あおりんごゼリー	こめ あぶら こむぎこ さとう あおりんごゼリー	ぶたにく とうにゅう レンズまめ ひじき ツナかん	パイザース たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ とうもろこし なす にんにく パイザース りんご しょうが キャベツ きゅうり	686 18.1 15.9 2.0	

(1ヶ月の平均栄養価 エネルギー 639 kcal、たんぱく質 25.4 g、脂質 20.3 g、食塩相当量 2.3 g)

*材料の都合で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

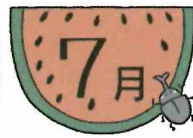


7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



きゅうしょくだより



相模原市立新宿小学校

令和8年6月25日

*おうちのひとと読んでください

もうすぐ夏休みです。暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



～気をつけたい～夏休みの生活習慣



日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時には、香辛料や酢をつかったメニューもおすすめてです。そして十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

☆夏を元気に過ごす 食生活のポイント

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---

☆夏を元気に過ごす 水分補給のポイント

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。ふだんは水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時はスポーツドリンクなどもじょうずに利用します。

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



～夏休みだからこそ～食の体験を広げよう



☆自分のできることをさがそう

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培や観察をする、家族の食事をつくる、郷土料理や行事食について調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいことを見つけてとりくんでみましょう。長い休みを有意義にすごしてください。



出典・参考文献：少年写真新聞社「食育ブック」※無断転載はご遠慮ください