

令和8年度



7月こんだてよていひょう（小学校）



中井町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー	備 考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質 脂質	
		きいろ	あか	みどり	食塩相当量 カルシウム	
1 水	ごはん ぎゅうにゅう つくねやき ひじきまめ かきたまじる	ごはん かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ だいず たまご ひじき ぶたにく つくねハンバーグ	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	615 kcal 24.1 g 15.4 g 2.7 g 313 mg	
2 木	ごはん ぎゅうにゅう アジのなんばんづけ ごまあえ にくだんごスープ	ごはん かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう アジ にくだんご	ながねぎ にら キャベツ もやし にんじん たまねぎ	653 kcal 26.2 g 17.6 g 2.0 g 324 mg	
3 金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう わかめサラダ	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ にんにく しいたけ ながねぎ	577 kcal 25.7 g 14.0 g 3.1 g 305 mg	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうましおやき かわりきんぴら とうがんのみそしる	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ	ごぼう ながねぎ にんじん ピーマン たまねぎ とうがん	648 kcal 26.4 g 21.6 g 2.1 g 278 mg	
7 火	くろパン きゅうにゅう ほしがたハンバーグ（ソース） たんざくサラダ コーンポタージュスープ たなばたゼリー	くろパン さとう あぶら たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	625 kcal 22.1 g 21.8 g 2.3 g 436 mg	七夕献立 
8 水	ごはん ぎゅうにゅう とりすきに あさづけふうサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ しおこんぶ	にんじん キャベツ はくさい ながねぎ しらたき たまねぎ きゅうり うめ（ドレッシング）	616 kcal 22.6 g 16.1 g 1.5 g 293 mg	
9 木	ごはん ぎゅうにゅう ホツケのたつたあげやき もやしのゆかりあえ のっぺいじる	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホツケ とりにく あぶらあげ	もやし にんじん だいこん ながねぎ	660 kcal 25.4 g 20.9 g 2.2 g 263 mg	
10 金	ごもくうどん ぎゅうにゅう たこやき	ゆでめん あぶら たこやき	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん たけのこ もやし ながねぎ	620 kcal 23.0 g 21.5 g 2.3 g 260 mg	<たこやき> 2こ
13 月	<郷土料理献立（鹿児島県）> けいはん（ごはん・ぐ・だし） ぎゅうにゅう もやしとこまつなのツナあえ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり ツナ マグロいとがき	にんじん しいたけ ながねぎ もやし こまつな	557 kcal 21.9 g 16.5 g 2.0 g 255 mg	鶏飯（けいはん）： ごはんに具をのせ、 鶏だしをかけて 食べる奄美地方の 料理です。
14 火	コッペパン ぎゅうにゅう メンチカツ チーズいりやさいサラダ ラタトゥイユ	コッペパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう メンチカツ チーズ とりにく	キャベツ ピーマン きゅうり たまねぎ ズッキーニ なす とうもろこし にんにく みずにとマト	607 kcal 24.2 g 25.5 g 2.6 g 362 mg	

* 食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー	備 考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質 脂質	
		きいろ	あか	みどり	食塩相当量 カルシウム	
15 水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう シュウマイ ナムル	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか シュウマイ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	652 kcal 27.1 g 19.7 g 1.7 g 354 mg	<シュウマイ> 1~4年 2こ 5・6年 3こ
16 木	なつやさいかレーライス ぎゅうにゅう さんしょくソテー	ごはん じゃがいも カレー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん とうもろこし	663 kcal 20.8 g 18.8 g 2.2 g 247 mg	

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で気を付けたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

- 夜更かししたりせず、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。
- 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- 栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

- コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- 冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- 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。



3 おやつとり方に気をつける

- おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- 冷たいものを取りすぎないようにしましょう。
- おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うものもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

