



令和 8 年度

給食だより

7月号



給食回数 12 回

問合せ
秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
電話番号 0463-86-6525 (直通)



実施日 日 曜	献 立	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター栄養士からの ひとくちメモ	学 年	本 町	南	東	北	大 根	南 西 が 丘	津 沢	鶴 巻
		おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1群* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)										
1 水	ミックス サラダ 夏野菜カレーライス (ごはん) (ルー) 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ トマト缶 しょうが さやいんげん にんにく りんごソース キャベツ きゅうり	米 カルシウム強化米 米油 じゃがいも サラダ油 (米油) カレールー マカロニ 砂糖	753	25.9	26.2	2.8	★ふるさと秦野食育DAY 1★ かぼちゃ、なす、にんじん、 玉ねぎが秦野産です。しっかり 食べて、暑い夏を乗り越えま しょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
2 木	ウインナー(1個) とうもろこし コッペパン なすの アラビアータ 牛乳	フランクフルト 鶏ひき肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ なす トマト缶 トマトピューレ	コッペパン とうもろこし パンネ 砂糖 サラダ油 (米油)	777	32.0	35.1	2.7	★ふるさと秦野食育DAY 2★ とうもろこし、なす、玉ねぎ が秦野産です。夏野菜の収穫が 本格化し、今月の給食でもたく さん登場します。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
3 金	ちくわのゆかり揚げ(2個) ピリ辛きゅうり ごはん うずらの卵と かぼちゃの中 華煮 牛乳	竹輪 昆布 うずら卵 牛乳	ゆかり きゅうり しょうが にんにく かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グリンピース	米 カルシウム強化米 小麦粉 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) ごま油 砂糖	702	23.5	23.1	3.1	★ふるさと秦野食育DAY 3★ かぼちゃ、きゅうり、にんじ ん、玉ねぎが秦野産です。夏野 菜は水分が多く体温を下げるの に役立ちます。	1年	○	○	×	○	○	○	○	○
6 月	ふりかけ 鮭のマヨパン粉焼き ささみとキャベツの昆布和え ごはん わかめの 味噌汁 牛乳	たまごふりかけ 生さけ 鶏ささみ 昆布 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	キャベツ にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	米 マヨネーズ パン粉 ごま油	776	35.5	32.5	3.0	気温や湿度が上がると、食中 毒のリスクが高まります。給食 の前には、全員がせっけんで手 を洗いましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
7 火	鶏肉の野菜 あんかけ ちらし寿司 七タ汁 牛乳	油揚げ 鶏肉 牛乳	にんじん しいたけ ピーマン 玉ねぎ 赤パプリカ 小松菜 オクラ	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) 冷凍そうめん 星の麩	757	30.7	31.1	3.2	★七タ★ 七タ汁には、天の川に見立て たそうめん、短冊に見立てたに んじん、満天の星に見立てたオ クラやおふが入ります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
8 水	デザート 青のり ポテト ごはん コーンピラフ ラウトウイユ 牛乳	豚肉 あおさ 牛乳	ホールコーン 玉ねぎ にんにく なす ズッキーニ ピーマン にんじん エリンギ トマト缶	米 サラダ油 (米油) 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米油 アセロラゼリー	762	25.1	20.8	3.0	ラウトウイユはフランス南部 の郷土料理で、野菜やトマトを 煮込んだ料理です。秦野産の夏 野菜も入ります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
9 木	揚げ餃子(2個) 枝豆 ごはん 豚汁 牛乳	餃子 豚肉 赤みそ 白みそ 牛乳	枝豆 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	米 米油 じゃがいも こんにゃく	734	28.1	30.7	1.9	枝豆は大豆のこどもです。枝 が付いたまま収穫するので枝豆 といえます。ビタミンB1が豊富 で、夏バテ予防に効果がありま す。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
10 金	鶏肉の生姜焼き(2個) もやしのおかか和え ごはん じゃがいもの 味噌汁 牛乳	鶏肉 花かつお 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	しょうが 玉ねぎ 緑豆もやし にんじん 小松菜	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	707	34.2	27.0	2.5	朝ごはんは食べてきました か？朝ごはんを食べると一日を 元気にスタートでき、夏バテも しくくなります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
13 月	じゃがじゃが チャプチェ丼 (もち麦入りごはん)(具) 五目中華 スープ 牛乳	豚肉 牛乳 肉だんご	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ 小松菜 えのきたけ 切干大根 しょうが	米 もち麦 はるさめ しらたき ごま油 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス 片栗粉 米油	852	25.9	28.2	3.0	暑い日が続いています。「の どがかわいた」と感じる前にこ まめに水分をとり、脱水や熱中 症を予防しましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
14 火	海藻 サラダ トマトひき肉の アジアンライス (麦入りごはん)(具) 白玉 スープ 牛乳	豚ひき肉 わかめ 鶏ささみ なると 牛乳	にんにく 玉ねぎ なす トマト缶 小松菜 トマトピューレ しそ キャベツ にんじん 緑豆もやし しめじ	米 おおむぎ サラダ油 (米油) 砂糖 ごま油 白玉	719	30.1	24.0	3.4	麦や白玉は特によくかんで食 べましょう。よくかむことで窒 息を防ぎ、消化も助けます。よ くかむと集中力がアップする という研究結果もあります。	1年	○	○	○	×	○	○	○	○
15 水	鶏肉と野菜 のナムル 麻婆豆腐丼 (ごはん)(具) 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏ささみ 牛乳	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	718	34.9	27.7	2.6	木綿豆腐は絹ごし豆腐よりも カルシウムやたんぱく質が多く 含まれます。豆腐の原材料であ る大豆は「畑の肉」といわれ、 たんぱく質が豊富です。	1年	○	○	×	×	○	○	○	○
16 木	デザート 鶏肉の味噌焼き (2個) 枝豆ごはん 沢煮桃 牛乳	ちりめんじゃこ 鶏肉 赤みそ 牛乳	枝豆 ごぼう にんじん えのきたけ 大根	米 砂糖 こんにゃく シークワーサータルト	808	35.0	23.6	3.3	給食最終日です。いよいよ明 日から夏休みですね。元気に2 学期に会いましょう！	1年	×	×	○	×	×	×	○	×

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

しっかり食べて夏ばて予防！

いよいよ夏本番です。暑さに体が慣れていないと夏バテをしやすくなります。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう！

夏はのどごしのよい麺類だけを食べる機会が多くなっていませんか？暑いときこそバランスよく食べることが大切です。卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンを補うようにしましょう。

七夕「七夕汁」(7日)

七夕にちなみ「七夕汁」を提供します。天の川や満天の星空に見立て、そうめんやオクラ、星形のおふが入ります。

ふるさと産物食育 3DAYS (1～3日)

秦野市では今の時期、かぼちゃ、なす、にんじん、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎなどが多く収穫されます。給食では「夏野菜カレー」、「なすのアラビアータ」、「ピリ辛きゅうり」、「うずらの卵とかぼちゃの中華煮」などに入ります。



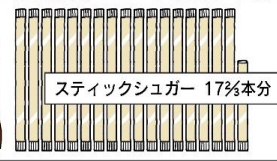
水分補給で熱中症予防

普段は水や麦茶などを飲みましょう。部活動などで汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

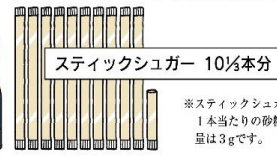
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつ、こまめにとりましょう。

飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。

休みの日も牛乳を飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

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だ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。

もうすぐ夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムが崩れてしまうと、立て直すことは大変です。夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活習慣に気を付け、毎日を元気に過ごしましょう。

総菜やお弁当を選ぶ時のポイント！

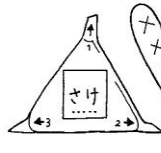
コンビニやスーパーなどで食事を買うときは、好きなものばかりを買うのではなく、栄養のバランスを考えることが大切です。

おにぎりやパンだけでなく、ソーセージやゆで卵、サラダを一緒に買ったり、弁当に野菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせ、「主食・主菜・副菜」を揃えるように意識しましょう。主食だけ、主菜が揚げ物ばかり、野菜が少ないなどにならないように気を付けましょう。

〈購入例〉

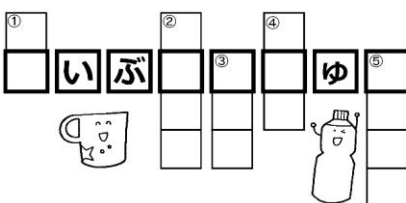
① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)

② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。



保護者の方へ

7月分の給食費の引き落としは、**27日(月)**です。

前日までに必ず **残高の確認** をお願いいたします。