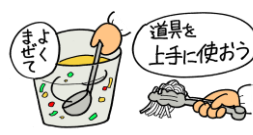
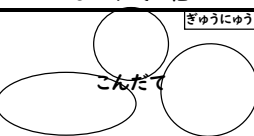
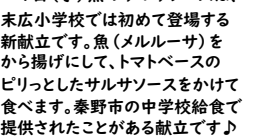
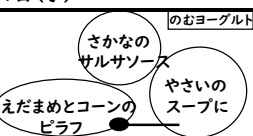
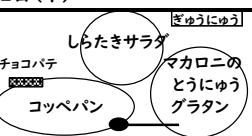
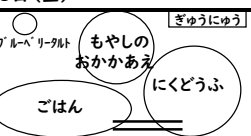
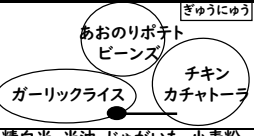
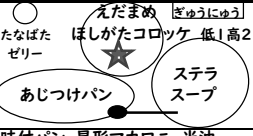
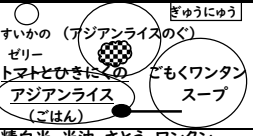
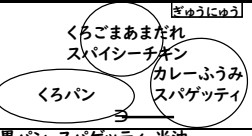
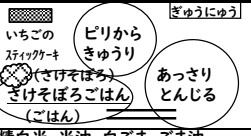
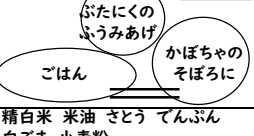
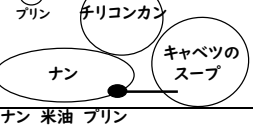
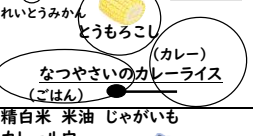
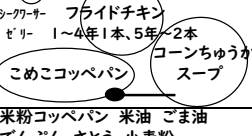


令和8年度
7月 学校給食予定献立表



7月の給食目標
じょうず はい
上手に配ぜんしょう

秦野市立末広小学校		神奈川県立秦野支援学校		給食回数 12回		※都合により献立が変更になる場合があります			
ひづけ・その他		1日(水) 魚のサルサソースは、 末広小学校では初めて登場する 新献立です。魚(メルルーサ)を から揚げにして、トマトベースの ピリっとしたサルサソースをかけて 食べます。秦野市の中学校給食で 提供されたことがある献立です。 7日(火)は七夕です。給食では 星形のマカロニが入ったスープ、 星形のクロック、星のモチーフが 入った日向夏の七夕ゼリー...と星 いっぱいの献立です。お楽しみに☆ 15日(水)は神奈川県の食材を 使った、かながわ産品学校給食デー です。カレーに使うトマト、ゆでた とうもろこし、デザートは冷凍みかん は神奈川県産を予定しています。		1日(水)		2日(木)		3日(金)	
									
きい ろ あ か み ど り		炭水化物・脂質 おもにエネルギーのもと になる食品 たんぱく質・無機質(カルシウム) おもにからだをつくる もとになる食品 ビタミン・無機質 おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 中学年提供栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		精白米 米油 じゃがいも 小麦粉 でんぶん 飲むヨーグルト 豚肉 メルルーサ		コッペンパン チョコパテ マカロニ 米油 小麦粉 パン粉 ごま油 さとう 牛乳 とり肉 豆腐 チーズ		精白米 米油 さとう ブルーベリータルト 牛乳 豚肉 とうふ、かつお節	
6日(月)		7日(火)【七夕】		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
									
精白米 米油 じゃがいも 小麦粉		味付パン 星形マカロニ 米油 星形コロッケ		精白米 米油 さとう ワントン ごま油		黒パン スパゲッティ 米油 小麦粉 でんぶん 黒ごま さとう		精白米 米油 白ごま ごま油 いちごのスティックケーキ	
牛乳 とり肉 青のり 大豆		牛乳 とり肉		牛乳 豚肉 とり肉		牛乳 豚肉 とり肉		牛乳 塩鮭 豚肉 とうふ、みそ 昆布	
玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム スズキニ ぶなしめじ さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ		玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ パセリ 枝豆 シタゼリー(日向夏) すいかのゼリー		トマト トマト缶 玉ねぎ にんにく たけのこ 干し椎茸 しょうが にんじん もやし 白滝 小松菜 すいかのゼリー		玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 赤パプリカ にんにく		にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜 きゅうり しょうが にんにく	
636kcal 23.1g 21.9g 2.3g		672kcal 23.1g 23.9g 2.1g		636kcal 25.7g 16.5g 2.1g		669kcal 27.3g 26.1g 2.0g		645kcal 26.3g 19.8g 2.2g	
13日(月)		14日(火)		15日(水)【かながわ産品学校給食デー】		16日(木)		17日(金)終業式	
									
精白米 米油 さとう でんぶん 白ごま 小麦粉		ナン 米油 プリン		精白米 米油 じゃがいも カレーウ		米粉コッペンパン 米油 ごま油 でんぶん さとう 小麦粉			
牛乳 とり肉 うずら卵 豚肉		牛乳 豚肉 金時豆 赤いんげん豆 とり肉		牛乳 豚肉		牛乳 豚肉 とうふ、とり肉			
かぼちゃ 玉ねぎ にんじん たけのこ グリンピース しょうが パセリ		玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 パセリ キャベツ にんじん		ナス かぼちゃ にんじん 玉ねぎ トマト さやいんげん にんにく しょうが とうもろこし 冷凍みかん		コーン 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜 しょうが にんにく シークワーサーゼリー			
697kcal 27.3g 23.6g 1.4g		620kcal 27.3g 19.5g 2.3g		688kcal 21.5g 19.9g 1.9g		662kcal 31.0g 25.9g 2.6g			

水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB1は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしつかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



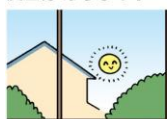
©少年写真新聞社2026



©少年写真新聞社2026

朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



©少年写真新聞社2026

規則正しく！ 夏休みの食生活

夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・食事は、1日3食を決まった時間に
- ・食べる前はしっかり手洗い
- ・冷たいものをとり過ぎない
- ・間食は時間と量を決めて
- ・牛乳や乳製品をとる
- ・夜遅くには食べない



©少年写真新聞社2026

水分補給は水かお茶にしよう。
炭酸飲料やスポーツ飲料は、糖分が多いので、水がわりにたくさん飲むのは控えよう。



©少年写真新聞社2026