

2025 年

7月 給食だより



7月を迎え梅雨明けが近づいてきました。日差しもだんだんと強くなり、いよいよ夏本番の季節を迎えます。暑い日が続くと、体は疲れやすくなり食欲も落ちます。夏バテや熱中症を予防するためにも、食事や水分をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

夏に気をつけたい健康トラブルのひとつに「夏バテ」があります。「だるさ」や「食欲不振」、「頭痛」、「集中力低下」などの症状が現れた場合は注意が必要です。

毎日の食事と規則正しい生活で夏バテを予防しよう

栄養バランスのよい食事をとろう



1日3食きちんと食べましょう。スタミナ源になる肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質が多い食材や、ビタミン、ミネラルが豊富な野菜で疲労を回復させましょう。

朝食を食べよう



朝食は1日の活動をスタートさせるもとになる食事で、生活リズムを整えるためにも大切です。できるだけ同じ時刻に食べるようにしましょう。

冷たい物のとりすぎに気をつけよう



冷たい物を飲み過ぎると胃腸の働きが弱り、食欲が低下してしまいます。暑いからといって冷たい物ばかりで食事を済まさないようにしましょう。

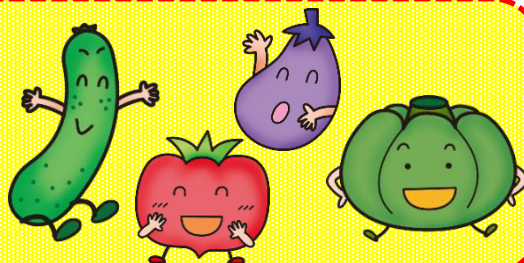
早寝・早起きをしよう



睡眠を十分にとり、疲れを溜め込まないことも大切です。メディアの使い過ぎでついつい夜更かしなんてことにならないよう気をつけましょう。

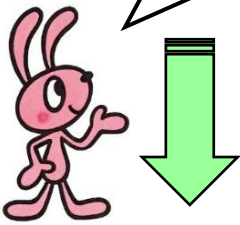
夏野菜で暑さを乗り切ろう

夏野菜は水分が豊富で、体にこもった熱を逃がしてくれる効果があるのが特徴です。赤や橙などのカラフルな色は、食欲を増進させる効果も期待されます。



7月・8月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
都合により、献立 や食材の一部を 変更する場合があります。 ご了承ください。	1 ほうれん草の磯あえ めばるの塩こうじカレー揚げ ごはん 吉野汁	2 枝豆サラダ なすミートグラタン(チーズ入) コシヒカリごはん ワンタンスープ ふりかけ	3 カリコリきゅうり 豆みそ ごはん 車ふの卵とじ	4 中華豆腐スープ チンジャオロース丼(オイスターソース入り)ごはん
エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g	743 kcal・32.3g・2.2g	762 kcal・26.7g・2.7g	836 kcal・33.4g・2.2g	748 kcal・30.8g・2.8g
学校・学年・学級の欠食予定など				
7 コリコリ茎わかめサラダ さくさくチキン ごはん 七タそうめん汁	8 大豆とひじきのサラダ(ツナ入り) 夏野菜カレー(ごはん)	9 こんにやく金平 さばのみそ煮 コシヒカリごはん 豚汁	10 夏野菜のレモンナムル(ごま入り) かぐら南蛮みそde減塩フルコキ ごはん トマトスンドウブ	11 小松菜のおひたし ちくわの磯辺揚げ 枝豆ごはん 沢煮碗
793 kcal・31.5g・2.7g	847 kcal・24.5g・2.7g	860 kcal・32.6g・2.6g	807 kcal・33.3g・2.4g	743 kcal・29.6g・3.5g
七タ献立			十日町2年欠食	十日町2年欠食
14 すいか ツナサラダ ソフトめん ビーンズミートソース	15 ピリ辛中華スープ ビビンバ(肉みそ・卵入りナムル)ごはん	16 風味漬け いかの竜田揚げ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁	17 ひじきのピリッとサラダ マーボーなす丼(コシヒカリごはん)	18 しょうゆフレンチ 鶏肉のバーベキューソース ごはん パンプキンポタージュ(乳入り)
873 kcal・35.8g・2.6g	763 kcal・29.1g・2.6g	747 kcal・31.1g・2.9g	776 kcal・27.1g・2.5g	909 kcal・30.3g・2.7g
	十日町3年・南3年欠食			
21 《海の日》 	22 チャプチェ 厚揚げの中華あんかけ ごはん 中華コンスープ(卵入り)	23 じゃが芋のアヒージョ チキンのピザ焼き(チーズ入) コシヒカリごはん 夏野菜のカレースープ	24 ソーダゼリー さっぱり春雨スープ 青じそdeガパオ(卵入り)ごはん	8月の献立もご覧ください！ 
	864 kcal・31.6g・2.5g	844 kcal・30.7g・2.4g	829 kcal・29.7g・2.3g	
		十日町メニュー		
な か日夏の食事は暑さ つ 飲食の冷たい物の飲み過ぎに注意 や 野菜をたっぷり食べる す 寝る前に水分を摂る 				8/29 レモンムース キャベツのさっぱりサラダ 夏野菜のハヤシライス(ごはん)
				887 kcal・25.8g・2.9g

7月・8月使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
1	ごはん					ごはん	
	めばるの塩麴カレー揚げ	めばる				かたくり粉	油
	ほうれん草の磯あえ		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ　とうもろこし		
	吉野汁	鶏肉　豆腐		にんじん　小松菜	だいこん　えのきたけ　ねぎ	かたくり粉	
2	コシヒカリごはん					ごはん	
	ふりかけ			トマト　かぼちゃ ほうれんそう	玉ねぎ	こめ　じゃがいも	さとう
	なすミートグラタン	豚肉	チーズ	にんじん	なす　玉ねぎ	パン粉	油
	枝豆サラダ	ハム	わかめ		キャベツ　きゅうり　枝豆	さとう	油
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん　にら	もやし　ねぎ　メンマ　しいたけ	ワンタン	
3	ごはん					ごはん	
	豆みそ	大豆　みそ				かたくり粉 さとう	油
	カリコリきゅうり				きゅうり　とうもろこし　しょうが		ごま油
	車麩の卵とじ	ふ　鶏肉　たまご		にんじん　いんげん	玉ねぎ　たけのこ　しいたけ しらたき	じゃがいも さとう	油
4	ごはん					ごはん	
	チンジャオロースー丼の具	豚肉		青ピーマン　にんじん	にんにく　しょうが　たけのこ 玉ねぎ	さとう かたくり粉	油　ごま油 オスターソース
	中華豆腐スープ	豆腐　鶏肉		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ　もやし		
7	ごはん					ごはん	
	さくさくチキン	鶏肉				パン粉 コープルク	ノンエッグマヨ ネーズ
	コリコリ莖わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう	油　ごま油
	七タそうめん汁	豆腐		にんじん　オクラ	玉ねぎ　えのきたけ	そうめん	
	七タゼリー				レモン　ぶどう　みかん	さとう	
8	ごはん					ごはん	
	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ にんじん	なす　玉ねぎ　しょうが　にんにく りんご		油　ルウ
	大豆とひじきのサラダ	大豆　ツナ	ひじき		きゅうり　キャベツ	さとう	油
9	コシヒカリごはん					ごはん	
	鯖のみそ煮	さば　みそ			しょうが	さとう	
	こんにゃく金平	鶏肉		にんじん　青ピーマン	こんにゃく　ごぼう	さとう	ごま油
	豚汁	豚肉　豆腐　みそ		にんじん	ごぼう　だいこん　しらたき ねぎ	じゃがいも	
10	ごはん					ごはん	
	かぐら南蛮みそde減塩ブルコギ	豚肉 かぐら南蛮みそ		にんじん　にら	にんにく　玉ねぎ　ぶなしめじ 枝豆　たけのこ	さとう かたくり粉	油
	夏野菜のレモンナムル			赤ピーマン　いんげん	もやし　きゅうり とうもろこし　レモン	さとう	ごま油　ごま
	トマトスンドゥブ	鶏肉　豆腐		にんじん トマト　こまつな	えのきたけ　白菜キムチ　ねぎ		ごま油
11	枝豆ごはん				枝豆	ごはん	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			薄力粉	油
	小松菜のおひたし			こまつな	キャベツ　もやし　とうもろこし		
	沢煮椀	豚肉		にんじん　きぬさや	たけのこ　ごぼう　えのきたけ	はるさめ	

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
14	ソフト麺					ソフトめん	
	ビーンズミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ ぶなしめじ		油 ルウ
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	すいか				すいか		
15	ごはん					ごはん	
	ビビンバ(肉みそ)	豚肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく しょうが こんにゃく たけのこ	さとう	油
	ビビンバ(ナムル)	たまご		ほうれんそう	もやし		ごま油
	ピリ辛中華スープ	鶏肉 厚揚げ		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	
16	ごはん					ごはん	
	いかの竜田揚げ	いか			しょうが	かたくり粉	油
	風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん		
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
17	コシヒカリごはん					ごはん	
	マーボーなす丼	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ		にんじん にら	なす にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ ねぎ	さとう かたくり粉	油 ごま油
	ひじきのピリッとサラダ	ハム	ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	油
18	ごはん					ごはん	
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			りんご しょうが にんにく レモン	かたくり粉 薄力粉 はちみつ	油
	しょうゆフレンチ	ハム		ほうれんそう	もやし キャベツ		油
	パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ とうもろこし		油 ルウ
22	ごはん					ごはん	
	厚揚げの中華あんかけ	生揚げ ベーコン		にら	しょうが はくさい	かたくり粉 薄力粉 さとう	油 ごま油
	チャブチェ	豚肉		にんじん 青ピーマン	もやし ねぎ にんにく	はるさめ	油 ごま油
	中華コーンスープ	鶏肉 豆腐 たまご		にんじん	しいたけ たけのこ とうもろこし ねぎ	かたくり粉	
23	コシヒカリごはん					ごはん	
	チキンのピザ焼き	鶏肉	チーズ		にんにく	パン粉	
	じゃが芋のアヒージョ				とうもろこし マッシュルーム エリンギ 枝豆 にんにく	じゃがいも	オリーブ油
	夏野菜のカレースープ	ベーコン		にんじん かぼちゃ 赤ピーマン	キャベツ なす 黄ピーマン スツキーニ		ルウ
24	ごはん					ごはん	
	青じそdeガパオ	豚肉 鶏肉 大豆 たまご		青ピーマン 赤ピーマン しそ	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく	さとう かたくり粉	油
	さっぱり春雨スープ			にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ えのきたけ	はるさめ	
	ソーダゼリー					さとう	
8/29	ごはん					ごはん	
	夏野菜のハヤシライス	豚肉		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす しょうが にんにく		油 ルウ
	キャベツのさっぱりサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油
	レモンムース	豆乳			レモン	さとう	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。
※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。