

2026 年

7月 給食だより



7月に入るとジメジメとした梅雨の季節も終わり、本格的な夏の季節を迎えます。
梅雨明けは気温も一気に上昇し、暑さで体調を崩しがちになります。毎日の食事をしっかりとるとともに、こまめな水分補給を心掛けましょう。

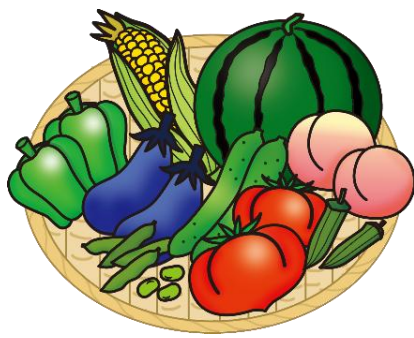
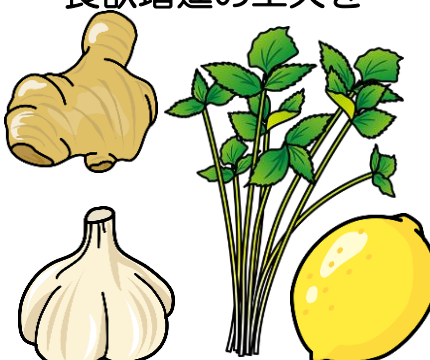
7月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

暑さが厳しくなってくると食欲が落ち、冷たい物や軽いもので食事を済ませることが多いようです。暑くてもしっかりと食事をとらないと、栄養の偏りによる体調の崩れや、疲労がたまりやすくなり「夏バテ」になってしまいます。



「夏バテ」を防ぐ食事&生活のポイント

バランスよく食べよう  主食・主菜・副菜をそろえて	夏野菜を食べよう  ビタミン、水分が豊富です	胃腸に優しい食事を  食べ過ぎ、飲み過ぎに注意
食欲増進の工夫を  酸味や香味野菜で食欲アップ	ビタミンB群で疲労回復  暑いときにはより多く必要	適度な運動と休養  夜更かしせず決まった時間に就寝しましょう

ポイントを守って、元気に夏を過ごしましょう！！

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
な・・夏の暑さ対策は食事から  つ・・冷たいもの飲みすぎ食べすぎ注意 や・・野菜をたっぷり食べよう  す・・すっきり目覚めるために  しっかり寝よう み・・水かお茶で水分補給 		1 海藻サラダ  豆腐ハンバーグケチャップソース  コシヒカリごはん  ABCスープ  800 kcal・ 28.6g ・ 2.8g	2 アップルシャーベット  キャベツのさっぱりサラダ  パンプキンポタージュ(乳)  セルフツナカレーピラフ(ごはん)  872 kcal・ 31.7g ・ 3.0g	3 小松菜のおひたし  太刀魚フライ  個包装ソーダ  ごはん  厚揚げのみそ汁  785 kcal・ 27.3g ・ 2.2g
6 野菜とハムのマリネ  コーンバターポテト  きつね汁  ソフトめん  790 kcal・ 34.7g ・ 3.0g	7 天の川ゼリー  コリコリ茎わかめサラダ  チキンのコーンフ레이크焼き  ごはん  七夕そうめん汁  837 kcal・ 35.5g ・ 2.7g	8 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)  782 kcal・ 27.7g ・ 2.5g	9 夏のきりざい(納豆)  厚焼き卵  ごはん  キムチ肉じゃが  791 kcal・ 30.7g ・ 2.7g	10 小松菜の磯あえ  めばるとポテトのピリカラフル  枝豆ごはん  ふのみそ汁  803 kcal・ 32.3g ・ 3.1g
	七夕献立			
13 枝豆サラダ  なすミートグラタン(チーズ入)  ごはん  ワンタンスープ  ふりかけ  773 kcal・ 26.8g ・ 2.7g	14 ゆかりあえ  赤魚のカレー揚げ  ごはん  スタミナ豚汁  757 kcal・ 31.7g ・ 2.2g	15 光の館ポンチ  ナカゴグリーンスープ  川西しぐれライス(ごはん)  858 kcal・ 27.0g ・ 3.0g	16 大豆とひじきのサラダ  夏野菜カレー(コシヒカリごはん)  828 kcal・ 25.0g ・ 2.9g	17 チャプチェ  厚揚げの中華あんかけ  ごはん  中華コーンスープ(卵)  855 kcal・ 31.7g ・ 2.2g
	十日町中3年欠食	とおかまちメニュー		
20 《海の日》 	21 ブロッコリーサラダ  タンドリーチキン(乳)  ごはん  ミネストローネ  803 kcal・ 28.5g ・ 2.1g	22 すいか  中華豆腐スープ  チンジャオロース丼(コシヒカリごはん)  769 kcal・ 31.6g ・ 2.7g	23 カリコリきゅう  さめフライごまケチャップかけ  ごはん  えのきのみそ汁  826 kcal・ 31.7g ・ 2.5g	24 ピリ辛中華スープ  ビビンバ(肉炒め・卵入りナムル)ごはん  762 kcal・ 29.1g ・ 2.6g
	へるっ塩メニュー		十日町中2年欠食	十日町中2年欠食
27 こんにやく金平(さつま揚げ)  さばのみそ煮  ごはん  夕顔のみそ汁  851 kcal・ 31.7g ・ 2.9g	28 春雨サラダ  ヤンニョムチキン(ごま)  ごはん  トマトと卵のスープ  856 kcal・ 30.2g ・ 2.5g	29 シークワーサーゼリー  フレンチサラダ  米粉ナン  キーマカレー  786 kcal・ 31.5g ・ 4.1g	8月の献立もご覧ください 	8/31(月曜日) ソーダゼリー  しょうゆフレンチ  夏野菜のハヤシライス(ごはん)  879 kcal・ 25.4g ・ 2.9g