

# 7月 給食だより

水沢 学校給食センター

## 令和8年7・8月 水沢中学校 献立表(前半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	メニューの日の日		コシヒカリごはん			米	777 kcal
			川西しぐれライスの具	豚肉	ズッキーニ, なす, 青ピーマン, にんじん, 玉ねぎ, しょうが, こんにゃく	油, 砂糖, 片栗粉	25.1 g
			ナカゴグリーンスープ	焼き豚, わかめ	にんじん, コーン, みずな, 葉ねぎ, チンゲンツァイ		15.2 g
2木	メニューの日の日		光の館ポンチ		レモン, 梨, もも果汁	砂糖	2.8 g
			ごはん			米	783 kcal
			あじの黒酢ソース	あじ	ねぎ	片栗粉, 米粉, 油, 砂糖	32.3 g
3金			バジル入りポテトサラダ		にんじん, キャベツ, コーン	じゃがいも, 油	17.1 g
			夏野菜トマトチーズスープ	鶏肉, 豚肉, チーズ	なす, 黄ピーマン, 青ピーマン, 玉ねぎ, にんじん, トマト, 玉ねぎ, しょうが, にんにく	マカロニ, 油, 砂糖	2.5 g
			ごはん			米	838 kcal
6月			完熟トマトの夏ハヤシ	豚肉, チーズ, 生クリーム	玉ねぎ, トマト, ズッキーニ, にんじん, かぼちゃ, エリンギ	じゃがいも, 砂糖, 油	25.3 g
			ひじきとアーモンドのサラダ		キャベツ, こまつな, にんじん, コーン	砂糖, アーモンド, 油	25.0 g
			ソフトめん			ソフト麺	2.7 g
7火	セタメニュー		あんかけスパゲティーのあん	ウインナー	玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, しめじ, マッシュルーム	油, 砂糖, 片栗粉	876 kcal
			こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ, にんじん, こんにゃく	油	28.8 g
			ミニ豆腐揚げパン		豆腐, 豆腐	薄力粉, 油, グラニュー糖, 粉糖	23.4 g
8水			星バーグのマッシュポテト焼き	鶏肉, 豚肉, 生クリーム, チーズ	玉ねぎ, にんにく, しょうが	ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも, 砂糖	3.2 g
			カレーもやし	ハム	もやし, にんじん, ほうれんそう		801 kcal
			セタそうめん汁	型抜きかまぼこ, 出し昆布, かつお節	にんじん, えのき, だいこん, オクラ, こんにゃく	そうめん	26.8 g
9木			セタゼリー	豆腐	レモン, メロン果汁	砂糖	20.5 g
			コシヒカリごはん			米	3.1 g
			セルフジャンバラヤ	豚ひき肉, ハム, いか	にんじん, 玉ねぎ, セロリー, 青ピーマン, トマト	油, バター	855 kcal
10金	3年なし		ちょっと大人のコールスロー		キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	砂糖, 油	25.1 g
			パンフキンポターージュ	牛乳, 生クリーム	かぼちゃ, コーン, 玉ねぎ, かぼちゃ		2.9 g
			ごはん			米	788 kcal
13月			鶏の塩麴パン粉焼き	鶏肉		はちみつ, ノンエッグマヨネーズ, 薄力粉, パン粉	36.6 g
			にらともやしのごまナムル	しらす干し	にら, もやし	ごま, 油, 砂糖	20.6 g
			トマトと卵のスープ	ベーコン, あさり, たまご	トマト, にんじん, 玉ねぎ, ほうれんそう	片栗粉	2.9 g
14火			枝豆ごはん		えだまめむき身	米	773 kcal
			レバーとポテトの中華あえ	豚レバー, 鶏肉	にんにく, ねぎ	片栗粉, 油, じゃがいも, 砂糖	29.9 g
			夏豚汁	豚肉, 豆腐, みそ, 油揚げ	にんじん, なす, ゆうが, ねぎ, こんにゃく		23.5 g
15水			ごはん			米	2.6 g
			スープをかけて食べてもいいよ丼の具	豚ひき肉, ちりめんじゃこ	にんじん, ねぎ, たけのこ, のぎざわな	砂糖, 油, 片栗粉	758 kcal
			こまつなのごまこうじあえ		こまつな, キャベツ, にんじん	ごま	30.8 g
15水			アーサー汁	焼きあまのり, 豆腐, 焼き豚, なた	しめじ, えのき, ねぎ		23.2 g
			ごはん			米	2.7 g
			夏野菜の揚げ煮	鶏肉	なす, かぼちゃ	片栗粉, 油, 砂糖	789 kcal
15水			枝豆サラダ	ハム	えだまめ, キャベツ, きゅうり, りんご	油	28.7 g
			モロヘイヤスープ	鶏肉	モロヘイヤ, にんじん, 玉ねぎ, えのき		22.5 g
			コシヒカリごはん			米	2.8 g
15水			コーンしゅうまい	鶏肉, 豚肉	えだまめ, コーン, 玉ねぎ, しょうが	片栗粉, 砂糖, 油	797 kcal
			茎わかめとオクラのサラダ	茎わかめ, かまぼこ	もやし, きゅうり, オクラ, 玉ねぎ	油, ごま	30.9 g
			塩とり汁	鶏肉, 油揚げ	キャベツ, にんじん, ごぼう, こまつな, ねぎ	油, じゃがいも	23.1 g
15水							2.4 g

### 7月の給食目標

### 衛生に気を付けよう



蒸し暑い毎日が続いていますね。梅雨が終わると本格的な夏到来です。のどがかわいたと感じる前に水分をしっかりとるようにしましょう。また、食欲を落とさないように、バランスのとれた食事をとりながら暑い夏を乗り切りたいですね。夏休みをたのしく過ごすには、健康な体があってこそです。夏バテしないために今のうちから生活習慣をととのえて夏本番を迎えましょう。

### \*夏の水分補給の注意点\*

#### 甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



#### 気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

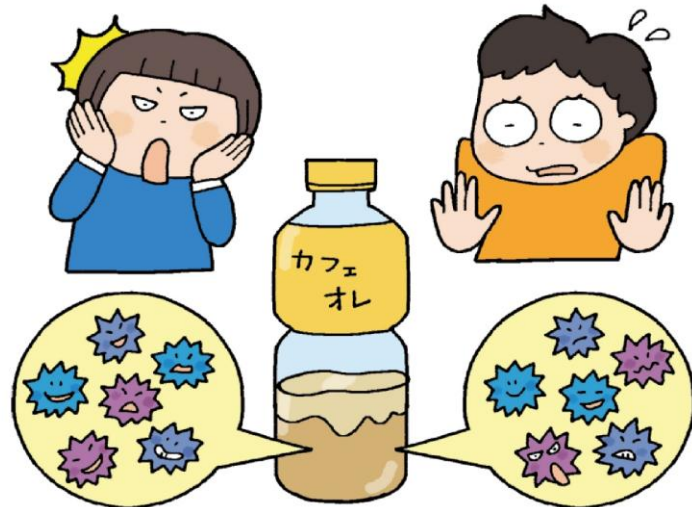


### 砂糖の量はどのくらい？



### 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

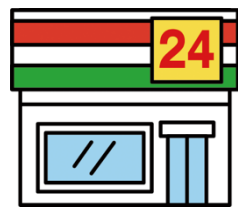


きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。

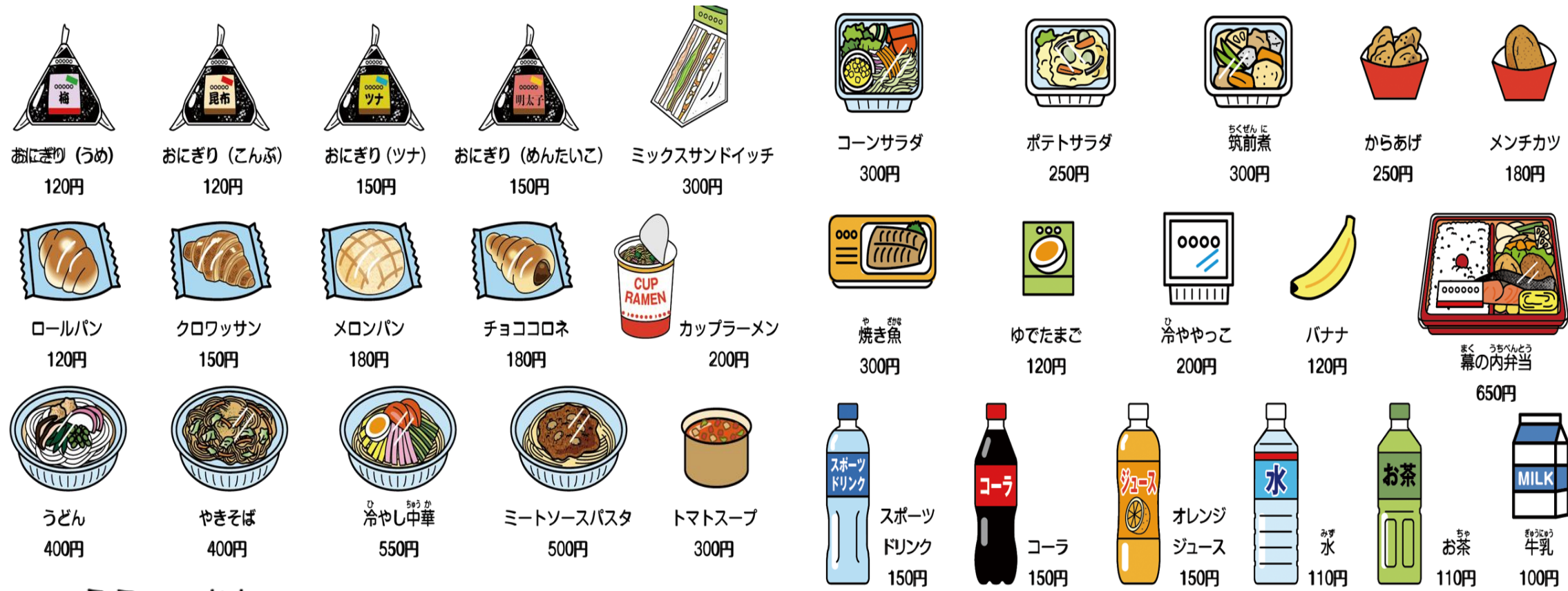
きゅうりのヒミツ

なんと約95%! ほとんどが水分でできているの! ほんのりと甘みでおいしい! カリウムがたっぷり含まれていて、体の水分補給に役立ちます。暑い夏をきゅうりでのりきろう!

# かもの コンビニで買い物をしてみよう!



夏休みには、コンビニでお昼ごはんを買うことがあるかもしれませんね。食べたいものを買うといくらくらいになるか、何を選んだら、バランスがよくなるのか考えてみましょう。1,000円以内におさまるように考えられるといいですね。

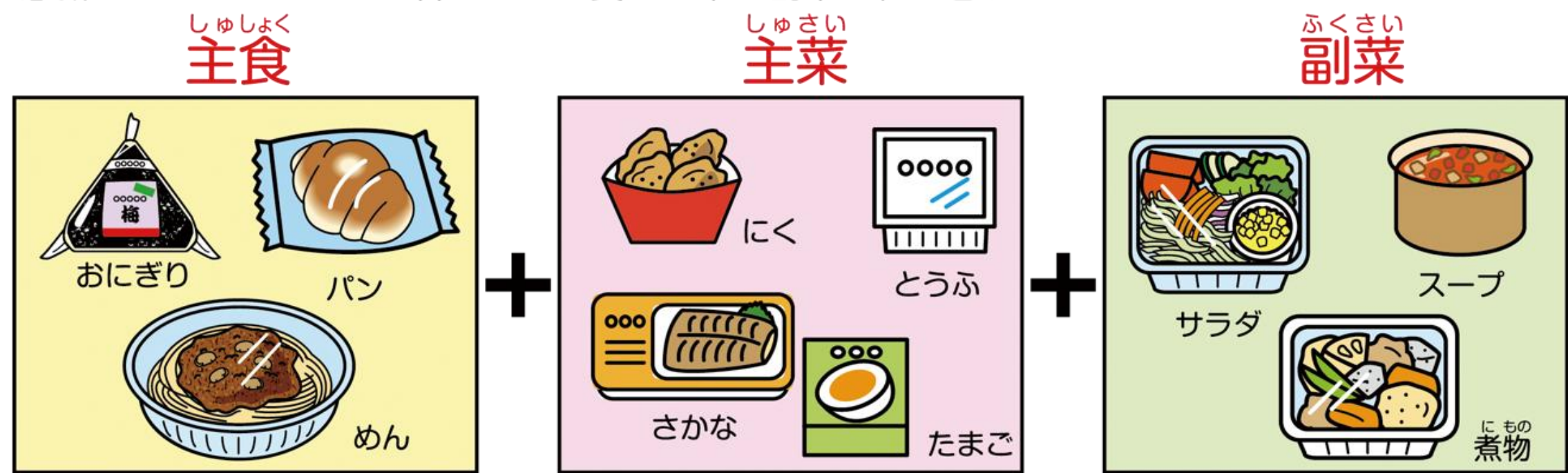


## えら 選ぶ方のポイント

● 主食・主菜・副菜をそろえる

好きなものだけじゃなくて 体のことも考えて選べるといいですね!

コンビニでごはんを選ぶときは、**主食・主菜・副菜** (汁物をふくむ) の3つがそろうように意識しましょう。1つの料理で、**主食・主菜・副菜**が組み合わさったものもあります。



● 塩分のとりすぎに注意!

コンビニやスーパーなどで買う食品は、塩分が多くふくまれているものがあります。買うときには、栄養成分表示を確認して、とりすぎないようにしましょう。また、菓子パンやあまい飲み物には、糖分が多くふくまれています。とりすぎには注意が必要です。



1食当たりの塩分 (食塩相当量) の目安	
小学生 (低学年/中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満

# 令和8年7・8月 水沢中学校 献立表 (後半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 木			ごはん			米	824 kcal
			鯖のカレー煮	さば		砂糖	33.1 g
			海藻サラダ 夏けんちん	海藻ミックス, ハム 鶏肉, 豆腐, 刻み昆布, 出し昆布, かつお節	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, しょうが, こんにゃく ゆうがお, にんじん, ごぼう, ぜんまい, 干しいたけ, こんにゃく	油, ごま 油	28.5 g 2.8 g
17 金			ごはん			米	820 kcal
			赤魚のコーンフレーク焼き	あかうお, チーズ		ノンエッグマヨネーズ, パン粉, コーンフレーク	34.8 g
			ひじき豆 カロテンみそ汁	ひじき, 大豆, 鶏肉, さつま揚げ 生揚げ, みそ	にんじん, いんげん かぼちゃ, にんじん, 玉ねぎ, ほうれんそう, ねぎ	油, 砂糖 油, 砂糖	22.8 g 2.7 g
21 火			ごはん			米	773 kcal
			大豆とひじきのチーズ焼き ノリノリサラダ	ひじき, 大豆, 豚肉, チーズ ハム, きざみのり	にんにく, 玉ねぎ, にんじん えのき, しめじ, キャベツ, きゅうり	油, 砂糖 油, 砂糖, ごま	27.5 g 20.8 g
			山の幸汁	油揚げ	たけのこ, にんじん, なめこ, こまつな, ねぎ		2.8 g
22 水			ごはん			米	797 kcal
			揚げ出し豆腐の麻婆あんかけ ツナときのこの中華あえ	豆腐, 豚肉 ツナ	玉ねぎ, ねぎ, 葉ねぎ もやし, しめじ, えのき, キャベツ	油, 砂糖, 片栗粉 油, 砂糖	28.1 g 27.6 g
			春雨と卵のスープ	たまご	はくさい, にんじん, きくらげ, ねぎ, えのき	はるさめ	2.5 g
23 木			ごはん			米	770 kcal
			セルフチャーハンの具 夏野菜のマリネ	焼き豚, なたまご ハム	メンマ, 玉ねぎ, 青ピーマン 赤ピーマン, 黄ピーマン, きゅうり, ズッキーニ, にんじん	油 油, 砂糖	28.1 g 21.7 g
			カレーラーメンスープ	鶏肉	玉ねぎ, かぼちゃ, にんじん, なす, トマト, コーン, いんげん	中華めん, 油	2.7 g
24 金 土用丑の日			ごはん			米	748 kcal
			鶏肉の梅焼き 真っ黒サラダ	鶏肉 ひじき, ツナ	梅干し きゅうり, にんじん, キャベツ	砂糖 油, 砂糖, ごま	32.3 g 21.2 g
			菱わかめ入りピリ辛みそ汁	豚肉, 菱わかめ	もやし, にんじん, ねぎ, いら	油, ごま	2.5 g
27 月			ごはん			米	880 kcal
			ひき肉と夏野菜のカレー カリカリじゃこきゅうり	豚肉, 牛乳 ちりめんじゃこ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, なす, かぼちゃ, コーン, ズッキーニ, 青ピーマン, 赤ピーマン, トマト, えだまめ, りんご	油 油, ごま	25.3 g 30.7 g
			えらべるクレープ		キャベツ, きゅうり		2.6 g
28 火			ごはん			米	861 kcal
			豆乳コロッケ のりずあえ	豆乳 ツナ, きざみのり	玉ねぎ, コーン ほうれんそう, キャベツ	油, パン粉, 砂糖 砂糖, 油	26.7 g 23.1 g
			キムチ肉かぼ	豚肉	かぼちゃ, 玉ねぎ, ねぎ, にんじん, はくさい, キムチ, こんにゃく		2.7 g
29 水			ごはん			米	748 kcal
			マーボーなす とうもろこし	豚肉, みそ	にんにく, ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, なす, いら	油, 砂糖, 片栗粉	24.8 g 18.7 g
			もずくスープ	もずく, かまぼこ	にんじん, もやし, チンゲンツァイ, ねぎ	じゃがいも	2.6 g
夏休み							
31 月			ごはん			米	801 kcal
			豚肉のスタミナ揚げ スタミナキャベツサラダ	豚レバー, 豚肉	いら	片栗粉, 米粉, 油, 砂糖, ごま 油, ごま	32.6 g 22.8 g
			夏野菜のパワフルみそ汁	豚肉, 豆腐, みそ	にんじん, なす, ゆうがお, ねぎ, こんにゃく	じゃがいも	2.3 g

↑ ※ 夏休み明け、8月31日のアレルギー食品の使用、およびアレルギー対応はありません。 ↑

9月の給食だよりは8月31日の2学期始業式に配付します。