令和８年

７がつこんだて

給食費　口座振替日　７月　１３日（月）
　　再振替日　　７月　２７日（月）
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて	おもなざいりょう：おもにからだをつくる（あか）	おもなざいりょう：おもにエネルギーのもとになる（きいろ）	おもなざいりょう：おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）
1	水	ごはん ポークハヤシ スペインふうオムレツ うみとはたけのサラダ	ぶたにく、オムレツ、ツナ、ひじき	ごはん、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、グリンピース、えだまめ
2	木	こくとうパン わかめスープ　半夏生 ★たこいりなつやさいのナポリタン ブロッコリーのサラダ	わかめ、とりにく、たこ、ウインナー	こくとうパン、スパゲティ、さとう、あぶら、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、もやし、なす、ズッキーニ、ピーマン、ブロッコリー、コーン
3	金	わかめごはん じゃがいものうまに おこのみやき パイナップル	ぶたにく、さつまあげ、かつおぶし	わかめごはん、じゃがいも、さとう、おこのみやき、あぶら	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、パイナップル
6	月	ごはん きのこのちゅうかスープ ヤンニョムチキン ちゅうかサラダ	とうふ、わかめ、とりにく	ごはん、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら	えのき、しめじ、にんじん、にんにく、きゅうり、コーン
7	火	げんりょうちらしずし ばちじる　七夕 ほしのコロッケ れいしゃぶサラダ たなばたゼリー	あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、わかめ	ちらしずし、そうめんばち、コロッケ、あぶら、さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ、たなばたゼリー	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、キャベツ
8	水	ごはん マーボーどうふ グリルチキンのちゅうかあんかけ わかめとだいこんのちゅうかあえ	とうふ、ぶたにく、みそ、とりにく、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、にんにく、だいこん、えだまめ
9	木	コッペパン ミネストローネ ハンバーグのてりやきソースかけ もやしのごまあえ	とりにく、ハンバーグ、ささみ	コッペパン、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、トマト、もやし、きゅうり
10	金	ごはん なつやさいのみそしる いわしのかばやき かぼちゃサラダ	あつあげ、みそ、いわし、ツナ	ごはん、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	なす、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、きゅうり
13	月	ごはん ミートボールカレー とうもろこし コールスローサラダ	やさいジュース にくだんご	ごはん、じゃがいも、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、グリンピース、とうもろこし、キャベツ、えだまめ
14	火	ごはん チンゲンサイのスープ なつやさいのスタミナどんぶり つぼづけあえ もちクリームアイス	とうふ、とりにく、ぶたにく	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、ごま、もちクリームアイス	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、なす、ズッキーニ、にんにく、しょうが、つぼづけ、きゅうり
15	水	ごはん もずくスープ むしシューマイ（幼・小－2こ、中－3こ） ひやしちゅうか（ごまだれ） ふりかけ（おかか）	もずく、とりにく、ささみ、シューマイ、みそ、ふりかけ	ごはん、ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、コーン、もやし、きゅうり
16	木	クロワッサン フルーツしらたま あげどりのたまねぎソースかけ ツナとゴーヤのサラダ	とりにく、ツナ	クロワッサン、しらたまもち、カットゼリー、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	パイナップル、アロエ、りんご、たまねぎ、にんにく、ゴーヤ、きゅうり

7月2日は「半夏生」

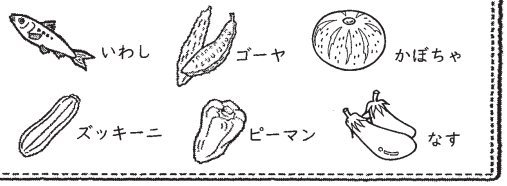
「半夏生」とは夏至から数えて１１日目頃の日のこと。この日を過ぎて植えた稲は十分に実らないとされ、昔から田植えを終わらせる目安とされてきました。

そんな日に関西地方で食べられるのが「タコ」。植えた稲がタコの足のようにしっかり根付くよう、豊作の願いが込められています。よく噛んで食べましょう。

7月7日は「七夕」

「七夕」は、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事です。夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があり、給食ではそうめんばちを使った「ばち汁」が登場します。また、星の形をしたコロッケや、七夕ゼリーも楽しみにしてくださいね！

7月のおもな旬の食材



今月使用する小野市産の食材



今月の栄養摂取量（１人１食当り）

	小学校	中学校
エネルギー kcal	625	783
たんぱくしつ g	24.0	29.5

★は新メニュー、🦷はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026　FAX 63-4442

令和８年

7月給食だより

７月のめあては
「暑さに負けずしっかり食べよう」です。



猛暑を乗り切る熱中症予防！

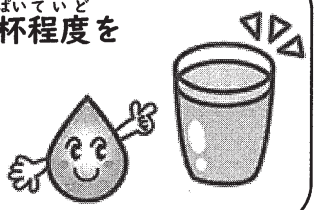
ジリジリと照りつける夏の強い日差しを感じるこの時季に、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。熱中症予防のためには、こまめな水分補給を心がけることと、十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えることが大切です。

《水分補給のポイント》

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

また、持ち運びしやすいペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

夏野菜とたんぱく質でバランスよく食べよう！



そうめんアレンジレシピ



＜豚しゃぶと揚げナスのぶっかけそうめん＞



紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立ちます。

材料（4人分）

そうめん	4束
豚しゃぶ肉	300g
ナス	2本
揚げ油	適量
おろし生姜	適量
ねぎ	適量
めんつゆ	適量

作り方

①ナスは、ヘタを落とし、縦に4等分に切って素揚げし、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。ねぎは小口切りにする。
②鍋に水を沸騰させて、そうめんをゆでて流水で冷やす。
③②の鍋に再び水を沸騰させて、豚しゃぶ肉を1枚ずつはがしてゆでる。
④そうめんの上に一口大に切った豚肉とナスをのせ、ねぎとおろし生姜を盛り付けて、めんつゆをかけて完成！

＜トマトのつけ麺＞

材料（4人分）

そうめん	4束
トマト	4個
きゅうり	2本
ツナ（油漬け）	200g
めんつゆ	適量
塩こしょう	適量

作り方

①トマトは、細かいみじん切りにする。
②きゅうりは輪切りにして塩でもみ、しんなりさせる。
③鍋に水を沸騰させて、そうめんをゆでて流水で冷やす。
④ボウルに、トマトときゅうりとツナを油ごと加えて塩こしょうをし、めんつゆで味を調えてつけダレの完成！
⑤そうめんをつけダレにつけていただきましょう。



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、肌の健康を保ち、体の老化を防ぐなど、健康効果が期待できます。



カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立ちます。体を冷やす効果もあります