



7がつのこんだてひょう



令和8年度 神興東小学校

にち	ようび	ぎゅうにゆう	こんだてめい		いりこ	こんぶ	しょくひん			ねつりょう	たんぱくしつ
			しゅしょく	おかず			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
							からだをつくる(ちやにくになる)	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
1	すい水	○	フィッシュサンド	ぐ:ホキフライ ぐ:タルタルソースふうサラダ かぼちゃとコーンのスープ		○	ぎゅうにゆう ホキ しろいんげんまめ こんぶ	キャベツ ★きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん ★かぼちゃ	パン あぶら たまごふししょうマヨネーズ さとう じゃがいも バター こむぎこ	631	22.3
2	もく木	○	ゆかりごはん	かしわうどん キャベツのごまだれあえ ヨーグルト		なし	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ わかめ ハム ヨーグルト	しいたけ にんじん たまねぎ はねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし	こめ むぎ うどんめん ゼラチン ごま さとう	586	22.5
3	きん金	○	むぎごはん	とりにくのレモンに キャベツのいためもの じゃがいものみそしる		○	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン とうふ わかめ あぶらあげ あわせみそ いりこ	レモン キャベツ もやし たまねぎ はねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	665	25.2
6	げつ月	○	むぎごはん	さばのごまてりやき きりばしパンパンジー ちゅうかスープ		なし	ぎゅうにゆう さば ささみ とりにく	きりばしだいこん こまつな とうもろこし もやし たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	こめ むぎ さとう ごま ラーゆ マロニー	624	26.6
7	か火	○	ごもくずし	いとかんてんサラダ うおそうめんじる たなばたゼリー(パイン)		なし	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ きんしたまご かんてん うおそうめん とうふ わかめ	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ えだまめ ★きゅうり とうもろこし オクラ ねぎ	こめ さとう あぶら ゼリー	595	19.7
8	すい水	○	しょくパン	くろまめきなこクリーム タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ		○	ぎゅうにゆう とりにく ヨーグルト ベーコン しろいんげんまめ こんぶ	にんにく ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト	パン くろまめきなこクリーム じゃがいも あぶら	638	27.6
9	もく木	○	むぎごはん	マーボーナス チンゲンサイのちゅうかあえ		なし	ぎゅうにゆう ぶたにく レバー だいず あかみそ ハム	なす しいたけ にんじん たまねぎ はねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ きゅうり きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	587	23.0
10	きん金	○	なつやさいカレー	フルーツあんじん ふくじんづけ		○	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず きんときまめ チーズ いりこ	★かぼちゃ たまねぎ ★なす にんじん とうもろこし しょうが にんにく りんご もも みかん パイン ナタデココ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マイルドデミソース カレールウ あんにんどうふ	652	21.0
13	げつ月	○	とりめし	れんこんサラダ かきたまじる		○	ぎゅうにゆう とりにく あかみそ ハム わかめ かまぼこ たまご いりこ	にんじん ごぼう りんご にんにく れんこん とうもろこし ★きゅうり えのきたけ チンゲンサイ	こめ さとう あぶら でんぶん たまごふししょうマヨネーズ	569	20.8
14	か火	○	むぎごはん	ぶたにくとなすのごまみそいため すましじる れいとうみかん		なし	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげとうふ あかみそ とりにく わかめ とうふ	★なす たまねぎ にんじん えだまめ えのきたけ はねぎ みかん	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	605	23.0
15	すい水	○	ソフトフランス	ポークシチュー マセドアンサラダ		○	ぎゅうにゆう ぶたにく ガルバンゾー ハム こんぶ	にんじん たまねぎ えのきたけ とうもろこし ★きゅうり	パン あぶら じゃがいも エスパニョールソース ハヤシルウ さとう マカロニ たまごふししょうマヨネーズ	607	22.8
16	もく木	○	むぎごはん	ちゃんぽん ひじきのツナマヨあえ しゅうまい		なし	ぎゅうにゆう ぶたにく あさり とうにゆう ツナ ひじき しゅうまい	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ とうもろこし	こめ むぎ めん あぶら ゼラチン たまごふししょうマヨネーズ	640	24.5

★は地元の「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「福津いいざい」から納品してもらっています。

※都合により献立が変更になることがあります。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはんを食べないことは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もととりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分をとる必要があります。私たちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。特に、野菜や果物を積極的にとりましょう。また、こまめに水分をとるように心がけましょう。

☆たなばたきゅうしょく☆

7月7日は七夕ですね。給食ではお星さまの形をした食べものや天の川にみえるそうめんをだします。みなさんのねがいごとがかないますように☆



★2がっきの給食は 8月28日からはじまります。