

令和8年7月号



# 給食だより



洲本市立洲本給食センター

もうすぐ1学期も終わります。新しい学年やクラスでの学校生活はどうでしたか。2学期に向けて、みなさんがたくさんのパワーを蓄えることができるように、夏休み中に気をつけてほしい食生活のポイントをまとめました。ぜひ参考にしてくださいね。

## 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

|                                                                                                       |                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>こまめな水分補給を心がけよう！</b></p> <p>のどがかわく前に、水分をとることが大切！汗をたくさんかいた時には塩分補給も忘れずに。</p>                       | <p><b>朝ごはんを食べよう！</b></p> <p>早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。夏休み中も規則正しい生活を！</p>                        |
| <p><b>夏が旬の食べ物を食べよう！</b></p> <p>旬の食べ物はおいしくて栄養が豊富です。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>                     | <p><b>「ながら食べ」はやめよう！</b></p> <p>食事の時には、テレビやスマホを見ながら食べることはやめましょう。また、間食や夜食を食べる時には、時間と量を決めて食べましょう。</p> |
| <p><b>つめたい物を食べすぎない！</b></p> <p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p> | <p><b>お手伝いをしよう！</b></p> <p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談をして、できることから挑戦をしてみましょう。</p>                    |
| <p><b>カルシウムをとろう！</b></p> <p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳や、カルシウムを多く含む食品を積極的に食べましょう。</p>               | <p><b>食の体験をひろげよう！</b></p> <p>家族や友達と一緒に食事をしたり、旬の食べ物を食べたりして、自分ができる範囲で、食の体験を広げてみましょう。</p>             |

## 学校給食では地産地消に取り組んでいます。

### ＜今月の地産地消の日＞

- 8日 ご飯 マーボーなす トックスープ  
(市内産の米、淡路島産の牛ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・葱を使用)
- 14日 ご飯 和風ハンバーグ たくあんあえ モロヘイヤのスープ  
(市内産の米・もやし、淡路島産の玉ねぎ・そうめんを使用)



お子さんと一緒に読んでください。



## 7がつ こんだてひょう



| にち                                                                                                                                        | ようび | こんだて                                            | おもにからだをつくる                    | おもにからだのエネルギーになる                      | おもにからだのちょうしをととのえる                                   | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g<br>脂質<br>g                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                         | 水   | ご飯 牛乳<br>しろみ魚のゆかりあげ<br>やさいのさっぱりあえ<br>オクラとうふのみそ汁 | 牛乳 メルルーサ とうふ<br>油あげ みそ        | ご飯 でんぶん 油<br>さとう                     | キャベツ きゅうり にんじん<br>ゆず オクラ 玉ねぎ                        | 552 kcal<br>19.8 g<br>17.3 g                                    |
| 2                                                                                                                                         | 木   | ご飯 牛乳<br>とり肉のみそマヨネーズ焼き<br>こまつなのおひたし ワンタンスープ     | 牛乳 とり肉 チーズ<br>みそ ぶたひき肉 ちくわ    | ご飯 マヨネーズ さとう<br>タンメン はるさめ            | こまつな ほうれんそう<br>にんじん 玉ねぎ にら<br>しいたけ                  | 676 kcal<br>27.8 g<br>27.8 g                                    |
| ③                                                                                                                                         | 金   | こがたこくとうパン 牛乳<br>ひやしちゅうか<br>ぶた肉とくわかめのいためもの       | 牛乳 ポークハム ぶた肉<br>くわかめ ちくわ      | こくとうパン<br>ちゅうかめん ごま油<br>さとう          | にんじん もやし きゅうり<br>こんにゃく                              | 584 kcal<br>23.2 g<br>15.7 g                                    |
| 6                                                                                                                                         | 月   | ご飯 牛乳<br>ハモフライ キャベツのうめあえ<br>はんぺんのすまし汁           | 牛乳 ハモフライ<br>花かつお はんぺん<br>わかめ  | ご飯 油                                 | キャベツ きゅうり うめ<br>にんじん えのき ねぎ                         | 511 kcal<br>24.6 g<br>10.5 g                                    |
| 7                                                                                                                                         | 火   | てまきすし(すしめし) 牛乳<br>そうめん汁<br>たなばたゼリー              | 牛乳 のり たまご<br>ウインナー ツナ<br>かまぼこ | すしめし<br>ノンエッグマヨネーズ<br>そうめん ゼリー       | キャベツ にんじん ねぎ<br>しいたけ                                | 736 kcal<br>35.6 g<br>24.1 g                                    |
| 8                                                                                                                                         | 水   | ご飯 牛乳<br>マーボーなす<br>トックスープ                       | 牛乳 ぎゅうひき肉<br>ぶたひき肉 みそ<br>かまぼこ | ご飯 油 はるさめ<br>さとう でんぶん トック            | なす 玉ねぎ ピーマン<br>しいたけ しょうが にんにく<br>にんじん えのき ねぎ        | 646 kcal<br>20.9 g<br>19.0 g                                    |
| 9                                                                                                                                         | 木   | キムタクご飯 牛乳<br>きゅうりのちゅうかあえ<br>たぬき汁                | 牛乳 ぶた肉 さつまあげ<br>とうふ 油あげ みそ    | ご飯 ごま油 さとう                           | はくさいキムチ つぼづけ<br>だいこんづけ きゅうり<br>もやし にんじん こんにゃく<br>ねぎ | 566 kcal<br>30.4 g<br>16.1 g                                    |
| ⑩                                                                                                                                         | 金   | コッペパン 牛乳<br>タンドリーチキン こまつナサラダ<br>ミネストラスープ みかんジャム | 牛乳 とり肉 ヨーグルト<br>ツナ ベーコン       | コッペパン ドレッシング<br>マカロニ じゃがいも<br>みかんジャム | しょうが にんにく こまつな<br>キャベツ コーン 玉ねぎ<br>にんじん トマト パセリ      | 699 kcal<br>30.4 g<br>27.1 g                                    |
| 13                                                                                                                                        | 月   | ご飯 牛乳<br>魚のレモンマリネ わふうサラダ<br>はるさめスープ             | 牛乳 ホキ わかめ<br>ぶたひき肉 ちくわ        | ご飯 でんぶん 油<br>さとう ごま はるさめ             | 玉ねぎ パセリ レモン<br>キャベツ きゅうり もやし<br>にんじん にら しいたけ        | 605 kcal<br>24.1 g<br>16.6 g                                    |
| 14                                                                                                                                        | 火   | ご飯 牛乳<br>わふうハンバーグ<br>たくあんあえ モロヘイヤのスープ           | 牛乳 ハンバーグ たまご                  | ご飯 さとう でんぶん<br>そうめん                  | だいこんづけ もやし<br>こまつな にんじん<br>モロヘイヤ 玉ねぎ たけのこ           | 577 kcal<br>24.2 g<br>15.5 g                                    |
| 15                                                                                                                                        | 水   | ご飯 牛乳<br>とり肉のからあげ<br>きりぼしだいこんのちゅうかあえ<br>なめこ汁    | 牛乳 とり肉 とうふ<br>油あげ みそ          | ご飯 でんぶん 油<br>さとう ごま油                 | しょうが にんにく<br>きりぼしだいこん にんじん<br>こまつな なめこ ねぎ           | 697 kcal<br>31.5 g<br>26.9 g                                    |
| 16                                                                                                                                        | 木   | なつやすまいのカレーライス(むぎご飯)<br>牛乳 ドレッシングサラダ<br>れいとうみかん  | 牛乳 ぎゅう肉                       | むぎご飯<br>ココナッツミルク<br>ドレッシング           | 玉ねぎ にんじん なす<br>かぼちゃ りんご キャベツ<br>きゅうり みかん            | 666 kcal<br>20.5 g<br>15.2 g                                    |
| <p>◇ ○はパンの日です。<br/>◇ 献立は、都合で変更する事があります。<br/>◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。<br/>◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。</p> |     |                                                 |                               |                                      |                                                     | <p>基準値<br/>(小学校中学年)</p> <p>650 kcal<br/>21~33 g<br/>14~22 g</p> |

## ★七夏の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七タ」です。

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、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ます。

給食には7月7日(火)に七夏の行事食が登場します。

