

献立のねらい

暑さに負けないように
しっかり食べよう

献立のお知らせ



藤崎町の給食の様子
は、Instagramでも
発信しています！
(fujisaki kyu)



令和8年度 7月分



藤崎町学校給食センター

日にち	献立		栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
			熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーの もとになる食品	主に血や肉 となる食品	主に体の調子を 整える食品	
1 水		牛乳 食パン、みかんジャム プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	小 616 中 700	24.2 27.1	食パン、ジャム ドレッシング オリーブ油、三温糖	牛乳 たまご ツナ ベーコン	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん セロリ、マッシュルーム、パセリ	7月7日は七夕です 七夕は、織姫と彦星の2人が 年に一度だけ7月7日の夜、天 の川を渡って会うことが許され たという中国の伝説が始まりと いわれています。 この日は、願い事を書いた短 冊などを笹竹に飾ったり、行事 食であるそうめんを食べたりし ます。
2 木		りんご ジュース ごはん 白身魚フライ、ソース(小袋) いんげんのごまサラダ 豚汁	小 559 中 720	18.9 24.7	ごはん、米油 マヨネーズ、ドレッシング、ごま じゃがいも りんごジュース	白身魚 鶏肉 豚肉 みそ	いんげん、もやし、とうもろこし だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	
3 金		牛乳 ごはん 豚丼の具 ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	小 555 中 677	22.1 24.8	ごはん 米油、でんぱん ごま、マヨネーズ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ、青ピーマン こんにゃく ごぼう、にんじん、とうもろこし キャベツ、えのきたけ	
6 月		牛乳 ごはん 照焼きハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ	小 610 中 728	21.1 23.5	ごはん じゃがいも マヨネーズ マカロニ	牛乳 ハンバーグ	にんじん、たまねぎ とうもろこし キャベツ、ブロッコリー	☆七夕献立☆ 星型のコロッケや、七夕ゼリー がつきます。 いろいろごはんには、野沢菜、 青じそ、赤かぶ漬け、しば漬、だ いこん、にんじんが入っていま す。
7 火		牛乳 いろいろごはん 星型コロッケ、なめたけ和え たまごスープ たなばたゼリー	小 589 中 696	18.0 20.6	ごはん じゃがいも、米油 でんぱん ゼリー	牛乳 たまご	もやし、ほうれんそう えのきたけ たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、しいたけ	
8 水		牛乳 ごはん 赤魚塩焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁	小 530 中 648	27.9 30.9	ごはん 米油 ごま油 ごま	牛乳 赤魚 牛肉 豆腐、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく なめこ、だいこん、葉ねぎ	
9 木		牛乳 ごはん 鶏肉しょうがみそ焼き ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	小 550 中 667	23.2 26.2	ごはん 米油 三温糖	牛乳 鶏肉、みそ ひじき、さつま揚げ 厚揚げ	にんじん、こんにゃく、えだまめ もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書 きます。鹿の黒くて短いしっぽ に似ていることから、この漢字 が使われたそうです。
10 金		ジョア フルベリー ごはん ぎょうざ(2こ) ナムル マーボー豆腐	小 622 中 760	24.1 28.7	ごはん ドレッシング、ごま ごま油、でんぱん	はつこう乳 ぎょうざ 豆腐、豚肉	もやし、ほうれんそう、にんじん たけのこ、ねぎ、しいたけ	
13 月		牛乳 夏野菜カレー かくじんづけ メロン	小 619 中 756	18.5 21.4	ごはん バター オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、なす かくじんづけ メロン	
14 火		牛乳 ごはん つくね だいこんのそぼろ煮 こまつなのみそ汁	小 578 中 720	27.1 32.5	ごはん 米油 三温糖 でんぱん	牛乳 つくね 豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく えだまめ、しいたけ こまつな、ねぎ	メロンという名前は、ギリシャ 語の"melopepon"(りんごの ような瓜)が語源だといわれて います。
15 水		牛乳 米粉パン チキンチーズ焼き スパゲッティソー 野菜スープ	小 548 中 673	25.7 32.1	米粉パン スパゲッティ バター、オリーブ油	牛乳 鶏肉、チーズ	青ピーマン、たまねぎ マッシュルーム キャベツ、にんじん ブロッコリー、とうもろこし	
16 木		牛乳 ごはん メンチカツ れんこんサラダ もずくのみそ汁	小 655 中 827	22.0 27.1	ごはん 米油 マヨネーズ、ドレッシング ごま	牛乳 メンチカツ 鶏肉 豆腐、もずく 油揚げ、みそ	れんこん、にんじん、とうもろこし えのきたけ、葉ねぎ	
17 金		牛乳 ごはん さば煮付け きりぼしだいこんの炒め煮 みそかきたま汁	小 566 中 728	26.5 33.7	ごはん 米油 三温糖 でんぱん	牛乳 さば さつま揚げ たまご、豆腐、みそ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ たまねぎ、にら	ごまには黒、白、金色がありま す。はじめはどれも白色で、熟 すと種皮の色が変わります。
21 火		牛乳 ごはん いわしおろし煮 じゃがいもの煮物 はくさいのみそ汁	小 551 中 671	24.8 28.2	ごはん じゃがいも 米油 三温糖	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ、みそ	だいこん にんじん、こんにゃく、えだまめ はくさい、たまねぎ、えのきたけ	

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

水分補給で熱中症を予防しよう



暑い日が続くので、熱中症にも注意が必要です。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？ 普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。	いつ飲む？ のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。	飲む量は？ 運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。
---	--	--

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、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。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。

