



7月学校給食献立表



＜めあて 暑さに負けず 残さず食べよう＞

令和8年度

水巻町立●●小学校

ひ に ち	こ ん だ て			＜き い ろ＞ おもにエネルギーの もとになるしょくひん	＜あ か＞ おもにからだを つくるもとになるしょくひん	＜み ど り＞ おもにからだのちようしを とどのえるもとになるしょくひん	エネルギー (キロカロリー)	ひとくちメモ
	しゅしょく	ぎょうにゆう	おかず					
1 水	むぎごはん	ぎょうにゆう	おやこどんぶり やさいとこんぶのレモンあえ	★こめ むぎ さとう	ぎょうにゆう とりにく かまぼこ たまご こんぶ	たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん レモン	578	今日から7月です。暑い日が続きますが、給食をしっかり食べて、元気にすごしましょう。
2 木	ミルククレセントロール (ちいさめ)	ぎょうにゆう	なつやさいのペンネ キャベツとウインナーのソテー ゆでとうもろこし	ミルクパン ペンネ あぶら	ぎょうにゆう ベーコン ウインナー	たまねぎ なす にんじん トマト にんにく キャベツ ピーマン とうもろこし	604	今日のとうもろこしは、●年生が皮むきをしました。今が旬のとうもろこしを味わいましょう。
3 金	むぎごはん	ぎょうにゆう	ドライカレー コーンときゅうりのサラダ	★こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎょうにゆう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく コーン きゅうり	625	インド発祥のキーマカレーを日本でアレンジして作られたのが、ドライカレーと言われています。
6 月	むぎごはん	ぎょうにゆう	ぶたキムチどんぶり にらたまスープ	★こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら てんぷん	ぎょうにゆう ぶたにく たまご	はくさいキムチ にんじん たまねぎ にんにく きくらげ にら	585	キムチは、発酵(はっこう)食品です。発酵食品は腸内環境を整え、免疫力をアップさせる働きがあります。
7 火	たなばたこんだて こくとうコッペパン (ちいさめ)	ぎょうにゆう	でかにんにくジャージャーめん ほしのチーズサラダ たなばたゼリー	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	ぎょうにゆう ぶたにく みそ ハム チーズ	★でかにんにく しょうが しろねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ レモン	636	7月7日、今日は七夕です。天の川をイメージして、サラダに星の形をしたチーズを入れました。
8 水	ごはん	ぎょうにゆう	さばのカレーに にんじんきんぴら なすのみそしる	★こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎょうにゆう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ピーマン なす たまねぎ ねぎ	645	暑くて食欲がない時は、カレー粉などの香辛料を料理に取り入れると食欲がでてきますよ。
9 木	よこわりまるパン	ぎょうにゆう	チキンたつた マヨネーズサラダ やさいスープ	パン てんぷん あぶら マヨネーズ	ぎょうにゆう とりにく ベーコン	しょうが ★でかにんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ しめじ	595	今日は、パンにチキンたつたとマヨネーズサラダをはさんで、チキンたつたバーガーをつくりましょう。
10 金	むぎごはん	ぎょうにゆう	マーボー豆腐 きりぼしだいこんのサラダ	★こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら てんぷん	ぎょうにゆう ぶたにく とうふ みそ とりにく	しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし レモン	556	切り干し大根のサラダにはレモンを使っています。レモンに含まれるクエン酸は、夏バテ予防に効果があります。
13 月	むぎごはん	ぎょうにゆう	とりのあまずに ごまあえ じゃがいものみそしる	★こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎょうにゆう とりにく みそ	にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ ねぎ	608	甘酢煮(あまずに)には、酢をたくさん使っています。酢は、疲労回復に効果があります。
14 火	せわりコッペパン (ちいさめ)	ぎょうにゆう	やきそば ツナサラダ	パン ちゅうかめん あぶら さとう	ぎょうにゆう ぶたにく かつおぶし ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり レモン	570	今日は、背割りコッペパンに焼きそばをはさんで、焼きそばパンにして食べても良いですよ。
15 水	むぎごはん	ぎょうにゆう	なつやさいのカレー フルーツあわせ	★こめ むぎ こむぎこ バター あぶら	ぎょうにゆう ぶたにく	たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン ピーマン トマト にんにく しょうが りんご みかん(かんづめ) もも(かんづめ) バイン(かんづめ)	629	なすやかぼちゃ、トマトなど、今が旬の夏の野菜を、カレーに入れました。夏の野菜をたくさん食べましょう。
16 木	ちょうりいんさんのでづくりこんだて ミルクコッペパン (ちいさめ)	ぎょうにゆう	♡ホキのフライ いんげんとコーンのソテー やさいスープ	ミルクパン こむぎこ あぶら てんぷん パンこ じゃがいも	ぎょうにゆう ホキ ベーコン とりにく	コーン いんげん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	541	1学期最後の給食です。明日からはおうちでしっかりお昼ご飯を食べて、元気にすごしましょう。



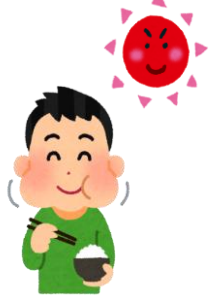
夏の食生活

1～3のことに気をつけて、
夏休みを元気にすごしましょう！



1 日3食、毎日食べましょう

朝ごはんをしっかり食べて、
生活のリズムをくずさないよう
にしましょう。夏の野菜もたく
さん食べるようにしましょう。



2 冷たいものの飲みすぎや 食べすぎに気をつけましょう

冷たくて甘い飲み物や食べ物の飲み
すぎ・食べすぎは、砂糖のとりすぎに
つながります。時間と量を決めて飲ん
だり食べたりしましょう。



3 のどがかわく前に 水分補給をしましょう

水分補給は、お茶か水、牛乳で行い
ましょう。たくさん汗をかいた時は、
塩分とミネラルも一緒にとることがで
きるスポーツドリンクが効果的です。



献立は水巻町のホームページでも公開しています。ぜひご覧ください。

2学期の給食は、9月2日(水)開始予定です。

水巻町学校給食



- ※ ★こめは、遠賀郡産の「夢つくし」を使っています。
- ※ マヨネーズは、「卵不使用」のものを使用しています。
- ※ ★でかにんにくは、水巻産を使用しています。
- ※ 材料の都合で献立を変更することがあります。