

# 暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。  
こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう!



# 七夕 こんだて



七夕とは年に一度7月7日に、織姫と彦星が天の川を渡って出会える日の事です。笹の葉に華やかな飾りつけをしたり、短冊に願い事を書いたりする、日本の伝統的な行事です。

7月7日の給食には七夕にちなんだ献立が登場します!お楽しみに♡



## 夏の行事食いろいろ

| 7/2ごろ<br>(夏至から11日目~七夕までの5日間)          | 7/7               | 7/13~16<br>(または8/13~16) | 7月下旬ごろ<br>(2026年は7/26) |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>半夏生</b><br>タコ (関西地方)<br>焼きサバ (福井県) | <b>七夕</b><br>そうめん | <b>お盆</b><br>精進料理       | <b>土用の丑の日</b><br>ウナギ   |

## FIFAワールドカップ2026

### 2日(木) アメリカ料理 バッファローチキン

FIFAワールドカップ2026開催国、アメリカの料理のバッファローチキンが登場します!  
揚げた鶏肉にピリ辛ソースを絡めた料理で、アメリカではバッファローチキンを片手にスポーツ観戦をするのが定番です!  
みんなでワールドカップを盛り上げましょう!



一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。

※献立表は小学校中学年用に統一しています。  
※都合により献立や材料が変更になる場合がありますのでご了承ください。

| 献立名                                 | 1日 水  |       |
|-------------------------------------|-------|-------|
| きゅうにゆづごはん(けんりょう)カレーうどん<br>ひじきとツナのもの | NEW!! |       |
| 食品名                                 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳                                  | 206   | 644   |
| ご飯                                  | 70    |       |
| ・カレーうどん                             |       |       |
| 冷凍うどん                               | 60    |       |
| 豚肉                                  | 20    |       |
| 油揚げ                                 | 5     |       |
| 玉ねぎ                                 | 30    |       |
| 人参                                  | 15    |       |
| 青ねぎ                                 | 5     |       |
| カレーウ                                | 13    |       |
| 濃口しょうゆ                              | 4     |       |
| みりん                                 | 1     |       |
| 削り節                                 | 3     |       |
| だし昆布                                | 0.5   |       |
| ・ひじきとツナの煮物                          |       | 23.7  |
| まぐろ油漬                               | 10    |       |
| 芽ひじき                                | 2     |       |
| 人参                                  | 5     |       |
| さやいんげん                              | 3     |       |
| 濃口しょうゆ                              | 3     |       |
| 砂糖                                  | 2.5   | 脂質    |
| みりん                                 | 0.5   |       |
| 削り節                                 | 1     |       |
| 菜種油                                 | 0.5   |       |
|                                     |       | 16.5  |

| 献立名                                     | 2日 木  |       |
|---|-------|-------|
| きゅうにゆづごはん<br>とうにゆづコーンチャウダー<br>バッファローチキン | NEW!! |       |
| 食品名                                     | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳                                      | 206   | 680   |
| パン                                      | 55    |       |
| ・豆乳コーンチャウダー                             |       |       |
| ベーコン                                    | 15    |       |
| 豆乳                                      | 20    |       |
| 玉ねぎ                                     | 30    |       |
| じゃがいも                                   | 20    |       |
| 人参                                      | 10    |       |
| コーン                                     | 15    |       |
| クリームコーン                                 | 10    |       |
| パセリ                                     | 0.1   |       |
| コンソメの素                                  | 2     |       |
| でん粉                                     | 2     |       |
| 塩                                       | 0.2   |       |
| こしょう                                    | 0.02  |       |
| 菜種油                                     | 0.5   |       |
| ・バッファローチキン                              |       | 28.6  |
| 鶏肉                                      | 60    |       |
| にんにく                                    | 0.2   |       |
| トマトケチャップ                                | 8     | 脂質    |
| でん粉                                     | 6     |       |
| チリパウダー                                  | 0.2   |       |
| タバスコ                                    | 0.2   |       |
| 塩                                       | 0.3   |       |
| こしょう                                    | 0.02  |       |
| 菜種油                                     | 6     |       |
|   |       | 30.1  |

| 献立名                                   | 3日 金  |       |
|---------------------------------------|-------|-------|
| きゅうにゆづごはん<br>はつぼうさい<br>にらまんじゅう<br>ナムル | NEW!! |       |
| 食品名                                   | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳                                    | 206   | 589   |
| ご飯                                    | 80    |       |
| ・八宝菜                                  |       |       |
| 豚肉                                    | 25    |       |
| 切りいか                                  | 10    |       |
| 玉ねぎ                                   | 30    |       |
| 白菜                                    | 20    |       |
| 人参                                    | 10    |       |
| チンゲンサイ                                | 10    |       |
| たけのこ                                  | 10    |       |
| しいたけ                                  | 8     |       |
| 淡口しょうゆ                                | 4     |       |
| 鶏がらスープ                                | 2     |       |
| でん粉                                   | 1.5   |       |
| こしょう                                  | 0.02  |       |
| ごま油                                   | 0.5   |       |
| ・にらまんじゅう                              |       | 23.7  |
| にらまんじゅう                               | 1個    |       |
| ナムル                                   | 30    |       |
| 小松菜                                   | 25    | 脂質    |
| 人参                                    | 10    |       |
| 白ごま                                   | 1     |       |
| 淡口しょうゆ                                | 1.7   |       |
| 米酢                                    | 0.9   |       |
| 砂糖                                    | 0.8   |       |
| ごま油                                   | 0.2   |       |
|                                       |       | 15.2  |

| 献立名                                   | 6日 月  |       |
|---------------------------------------|-------|-------|
| きゅうにゆづごはん<br>とうがんとみそ汁<br>ぶたにくのしょうがいため | NEW!! |       |
| 食品名                                   | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳                                    | 206   | 570   |
| ご飯                                    | 80    |       |
| ・冬瓜のみそ汁                               |       |       |
| 冬瓜                                    | 30    |       |
| 油揚げ                                   | 3     |       |
| 干しわかめ                                 | 0.5   |       |
| 玉ねぎ                                   | 10    |       |
| 人参                                    | 10    |       |
| 青ねぎ                                   | 5     |       |
| 赤味噌                                   | 7     |       |
| 白味噌                                   | 4     |       |
| 削り節                                   | 4     |       |
| ・豚肉のしょうが炒め                            |       | 23.2  |
| 豚肉                                    | 30    |       |
| 玉ねぎ                                   | 20    |       |
| 人参                                    | 10    |       |
| 太もやし                                  | 10    |       |
| ピーマン                                  | 5     |       |
| しょうが                                  | 0.8   |       |
| 濃口しょうゆ                                | 2.2   |       |
| 砂糖                                    | 0.8   | 脂質    |
| みりん                                   | 0.8   |       |
| 塩                                     | 0.1   |       |
| こしょう                                  | 0.01  |       |
| 菜種油                                   | 0.5   |       |
|                                       |       | 14.7  |

| 献立名   | 7日 火  |       |
|---|-------|-------|
| きゅうにゆづごはん<br>はるさめスープ<br>ほしがたハンバーグ<br>もやしのソテー<br>たなばたゼリー | 七夕献立  |       |
| 食品名   | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳  | 206   | 570   |
| パン  | 55    |       |
| ・春雨スープ  |       |       |
| 春雨  | 3     |       |
| 焼き豚   | 15    |       |
| 玉ねぎ   | 20    |       |
| 白菜  | 20    |       |
| 人参  | 10    |       |
| たけのこ  | 10    |       |
| 青ねぎ   | 5     |       |
| 淡口しょうゆ  | 4     |       |
| 鶏がらスープ  | 1     |       |
| 塩   | 0.1   |       |
| こしょう  | 0.01  |       |
| ごま油   | 0.5   |       |
| ・星形ハンバーグ  |       | 22.9  |
| 星形ハンバーグ   | 1個    |       |
| ・もやしのソテー  |       | 20.8  |
| 太もやし  | 20    |       |
| コーン   | 10    |       |
| コンソメの素  | 0.3   |       |
| 塩   | 0.05  |       |
| こしょう  | 0.01  |       |
| 菜種油   | 0.5   |       |
| ・七夕ゼリー  |       | 20.8  |
| 七夕ゼリー   | 1個    |       |
| 七夕ゼリー   | 40    |       |

| 献立名                                 | 8日 水  |       |
|-------------------------------------|-------|-------|
| きゅうにゆづごはん<br>かきたまじる<br>ぶたにくのしょうがいため |       |       |
| 食品名                                 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳                                  | 206   | 593   |
| ご飯                                  | 80    |       |
| ・かきたま汁                              |       |       |
| 鶏卵                                  | 20    |       |
| かまぼこ                                | 5     |       |
| 人参                                  | 10    |       |
| 玉ねぎ                                 | 10    |       |
| えのきたけ                               | 5     |       |
| 青ねぎ                                 | 5     |       |
| 淡口しょうゆ                              | 5.3   |       |
| 削り節                                 | 3     |       |
| ・豚肉と大豆の煮物                           |       | 26.8  |
| 豚肉                                  | 15    |       |
| 大豆                                  | 7     |       |
| 切り高野豆腐                              | 5     |       |
| 米こんにやく                              | 15    |       |
| 人参                                  | 7     |       |
| さやいんげん                              | 3     |       |
| 濃口しょうゆ                              | 3.1   |       |
| 砂糖                                  | 2.1   |       |
| 削り節                                 | 1.5   | 脂質    |
| 菜種油                                 | 0.5   |       |
|                                     |       | 16.5  |

| 献立名                              | 9日 木  |       |
|----------------------------------|-------|-------|
| きゅうにゆづごはん<br>ミートスパゲティ<br>かいそうサラダ | NEW!! |       |
| 食品名                              | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳                               | 206   | 665   |
| パン                               | 45    |       |
| ・ミートスパゲティ                        |       |       |
| スパゲティ                            | 34    |       |
| 合い挽き肉                            | 30    |       |
| 玉ねぎ                              | 40    |       |
| 人参                               | 20    |       |
| マッシュルーム                          | 5     |       |
| グリーンピース                          | 5     |       |
| トマトケチャップ                         | 10    |       |
| トマト水煮                            | 5     |       |
| トマトピューレ                          | 5     |       |
| ウスターソース                          | 5     |       |
| 赤ワイン                             | 1     |       |
| サラダ油                             | 1     |       |
| 塩                                | 0.02  |       |
| こしょう                             | 0.5   |       |
| 菜種油                              | 0.5   |       |
| ・海藻サラダ                           |       | 27.4  |
| まぐろ油漬                            | 15    |       |
| 海藻ミックス                           | 1     |       |
| キャベツ                             | 20    |       |
| コーン                              | 10    |       |
| 人参                               | 5     |       |
| きゅうり                             | 5     |       |
| 和風ドレッシング                         | 8     |       |
|                                  |       | 24.5  |

| 献立名                                   | 10日 金 |       |
|---------------------------------------|-------|-------|
| きゅうにゆづごはん<br>さわにわん<br>さばのしおやき<br>おひたし |       |       |
| 食品名                                   | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳                                    | 206   | 612   |
| ご飯                                    | 80    |       |
| ・沢煮糰子                                 |       |       |
| 鶏肉                                    | 10    |       |
| 大根                                    | 15    |       |
| 人参                                    | 10    |       |
| ささがきごぼう                               | 8     |       |
| 青ねぎ                                   | 5     |       |
| 淡口しょうゆ                                | 5     |       |
| みりん                                   | 0.5   |       |
| 削り節                                   | 3     |       |
| ・さばの塩焼き                               |       | 27.8  |
| さば切身                                  | 50    |       |
| 塩                                     | 0.3   |       |
| 菜種油                                   | 0.5   |       |
| ・おひたし                                 |       | 27.8  |
| キャベツ                                  | 25    |       |
| ほうれん草                                 | 15    |       |
| 花かつお                                  | 0.5   |       |
| 淡口しょうゆ                                | 1.2   |       |
| 砂糖                                    | 0.4   |       |
|                                       |       | 19    |

| ごはん定食 13日 月                                  |       |       |
|--|-------|-------|
| きゅうにゅうごはん<br>ポークカレー<br>ささみのちゅうかサラダ<br>ふくじんづけ |       |       |
| 食品名  | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳   | 206   | 665   |
| ご飯   | 80    |       |
| ・ポークカレー                                      |       |       |
| 豚肉   | 30    |       |
| じゃがいも  | 30    |       |
| 人参   | 20    |       |
| 玉ねぎ  | 20    |       |
| オニオンソテー                                      | 5     |       |
| グリーンピース                                      | 5     |       |
| しょうが   | 0.2   |       |
| にんにく   | 0.15  |       |
| カレールウ  | 20    |       |
| トマトケチャップ                                     | 4     |       |
| 塩  | 0.2   |       |
| こしょう   | 0.01  |       |
| 菜種油  | 1     |       |
| ・ささみの中華サラダ                                   |       |       |
| 鶏ささみチャック                                     | 20    |       |
| ほうれん草  | 18    |       |
| 太もやし   | 15    | 16.7  |
| 人参   | 7     |       |
| 淡口しょうゆ                                       | 1     |       |
| 米酢   | 0.9   |       |
| サラダ油   | 0.4   |       |
| 酒  | 0.1   |       |
| ・福神漬け  |       |       |
| 福神漬け   | 8     |       |

| ごはん定食 14日 火                             |       |       |
|---|-------|-------|
| きゅうにゅうごはん<br>うすまきパン<br>オニオンスープ<br>ポテトピザ |       |       |
| 食品名                                     | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳                                      | 206   | 570   |
| パン                                      | 55    |       |
| ・オニオンスープ                                |       |       |
| 鶏肉                                      | 15    |       |
| 玉ねぎ                                     | 40    |       |
| オニオンソテー                                 | 20    |       |
| 人参                                      | 10    |       |
| パセリ                                     | 0.3   |       |
| 鶏がらスープ                                  | 2     |       |
| 白ワイン                                    | 0.3   |       |
| 塩                                       | 0.8   |       |
| こしょう                                    | 0.02  |       |
| 菜種油                                     | 1     |       |
| ・ポテトピザ                                  |       |       |
| ベーコン                                    | 10    |       |
| チーズ                                     | 20    |       |
| じゃがいも                                   | 30    |       |
| 玉ねぎ                                     | 10    |       |
| ピーマン                                    | 3     | 22.9  |
| ピザソース                                   | 3.5   |       |
| 菜種油                                     | 0.5   |       |

| ごはん定食 15日 水                                       |       |       |
|---|-------|-------|
| きゅうにゅうごはん<br>かぼちやのみそ汁<br>あじフライ<br>パンソース<br>のりふりかけ |       |       |
| 食品名   | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳  | 206   | 636   |
| ご飯  | 80    |       |
| ・かぼちやのみそ汁   |       |       |
| かぼちや  | 15    |       |
| 油揚げ   | 5     |       |
| 玉ねぎ   | 15    |       |
| 人参  | 10    |       |
| 大根  | 10    |       |
| 青ねぎ   | 5     |       |
| 赤味噌   | 7     |       |
| 白味噌   | 4     |       |
| 削り節   | 3     |       |
| ・あじフライ  |       |       |
| あじフライ   | 40    |       |
| 菜種油   | 4     |       |
| ・パンソース  |       |       |
| ボンレスハム  | 5     |       |
| 春雨  | 5     |       |
| きゅうり  | 10    | 16.7  |
| 太もやし  | 10    |       |
| 淡口しょうゆ  | 1.8   |       |
| 米酢  | 1.2   |       |
| 砂糖  | 1     |       |
| ごま油   | 0.3   |       |
| ねりからし   | 0.1   |       |
| ・のりふりかけ   |       |       |
| のりふりかけ  | 2     |       |

| ごはん定食 16日 木                                   |       |       |
|---|-------|-------|
| きゅうにゅうごはん<br>にくだんごのスープ<br>とりにくのトマトに<br>シャーベット |       |       |
| 食品名   | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳  | 206   | 604   |
| パン  | 55    |       |
| ・肉団子のスープ                                      |       |       |
| ミートボール  | 35    |       |
| 玉ねぎ   | 15    |       |
| 白菜  | 15    |       |
| 人参  | 10    |       |
| しいたけ  | 3     |       |
| 青ねぎ   | 5     |       |
| 淡口しょうゆ  | 5     |       |
| 鶏がらスープ  | 2     |       |
| ・鶏肉のトマト煮                                      |       |       |
| 鶏肉  | 50    |       |
| 玉ねぎ   | 20    |       |
| ピーマン  | 5     |       |
| マッシュルーム                                       | 3     |       |
| にんにく  | 0.2   |       |
| トマト水煮   | 11    |       |
| トマトケチャップ                                      | 6     | 19.9  |
| ウスターソース                                       | 1     |       |
| 赤ワイン  | 1     |       |
| 塩   | 0.1   |       |
| こしょう  | 0.01  |       |
| 菜種油   | 0.5   |       |
| ・シャーベット                                       |       |       |
| シャーベット  | 52    |       |

**7月16日(木)**  
**シャーベット**

1学期最後の給食で「シャーベット」が登場します!  
**ドライアイス**はキケンなのでさわらないでね!

楽しい夏休みを お過ごしください!

なつ やす き しょく せい かつ  
**夏休みに気をつけたい食生活のポイント**

|                                       |  |   |
|---------------------------------------|--|---|
| <b>す</b> いぶん(水分)補給をこまめにしよう            |  | 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。                   |
| <b>て</b> きど(適度)に運動しよう                 |  | ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。 |
| <b>き</b> そく(規則)正しい生活を心がけよう            |  | 夜ふかしせず、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。                                |
| <b>な</b> つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう            |  | 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。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。                 |
| <b>な</b> がら食べはやめよう                    |  | 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。                                       |
| <b>つ</b> め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう           |  | 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。  |
| <b>や</b> しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう |  | 朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。                     |
| <b>す</b> す(進)んでお手伝いをしよう               |  | 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。                          |
| <b>み</b> んなで一緒に食べる機会をつくらう             |  | 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。                                 |
| <b>に</b> ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう       |  | 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。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。      |

**ポテトピザ(4人分)**

- 【材料】
- ベーコン …2枚
  - ピザ用チーズ …80g
  - じゃがいも …1個
  - 玉ねぎ …1/4個
  - ピーマン …1/2個
  - ピザソース …大さじ1
  - サラダ油 …少々



【作り方】

1. じゃがいもは角切りにし、下ゆでしてかるくつぶしておく。玉ねぎはうす切り、ピーマンは千切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱してベーコンを炒め玉ねぎ、ピーマンを加える。
3. ピザソースと1を入れ、混ぜる。
4. 耐熱容器に入れ、チーズをのせトースターでこげめがつくまで焼けば出来上がり!

7月平均栄養量

| 区分  | エネルギー          | たんぱく質  | 脂質     | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA  | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンB6 | ビタミンC |
|-----|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|
| 小学生 | 7月 平均 617 kcal | 25.5 g | 19.5 g | 314 mg | 3.0 mg | 387 μg | 0.56 mg | 0.58 mg | 22 mg  |       |
| 中学生 | 7月 平均 732 kcal | 29.8 g | 22.0 g | 336 mg | 3.9 mg | 447 μg | 0.69 mg | 0.64 mg | 25 mg  |       |
| 高校生 | 7月 平均 830 kcal | 33.5 g | 24.5 g | 350 mg | 4.5 mg | 300 μg | 0.5 mg  | 0.6 mg  | 35 mg  |       |

毎月の献立表や献立写真などを市のホームページに掲載しています。こちらから、ぜひご覧ください。



(<https://www.city.hannan.lg.jp/kakuka/syogai/kyushokusenta/index.html>)