



7月給食だより

令和8年6月30日 西目中学校

*献立は都合により変更する場合があります。

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、外と部屋の温度差が大きすぎると、体の調子を整えている「自律神経」がうまく働かなくなり、夏バテの原因になります。

夏バテを防ぐためには、「早寝早起き」「毎日の生活リズムを整える」「栄養バランスのよい食事をとる」ことが大切です。また、食欲がないときは、スープやめん類など、消化がよくて食べやすいものを選ぶなど、工夫して食べるようにしましょう。



厳しい暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする 	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
--	--------------------------	------------------------------	------------------------------

 秋田の産物を使った給食 ふるさとパワーメニュー 秋田には、おいしい食べ物がたくさんあります。今月は、地場産物を使ったメニューが登場します。地元ならではの食材もあるので、味わって食べましょう。	1日(水)	2日(木)	3日(金)	
	パン りんごジャム ポテトのチーズ焼き ポークビーンズ 野菜スープ 牛乳	ごはん 和風おろしハンバーグ 煮びたし 庄内麩のみそ汁 牛乳	キムチそぼろ丼 わかめスープ 牛乳	
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごはん ほっけの塩焼き きりぼし大根のサラダ もずくスープ 牛乳	わかめごはん スタービーフコロッケ たんざくサラダ セタ汁 星色ゼリー 牛乳 セタメニュー	しょうゆラーメン 元気サラダ 牛乳	ごはん ささみのレモンソース ツナあえ 小松菜のみそ汁 牛乳	ごはん いわしの梅煮 高野豆腐の炒めもの とん汁 牛乳
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはん 肉団子 チャプチェ ワンタンスープ 牛乳	ごはん あじフライ きんぴらごぼう 玉ねぎと もやしのみそ汁 牛乳	ナン ウィンナー キーマカレー ABCスープ 牛乳	ごはん さばの塩焼き ごま酢あえ わかめのみそ汁 牛乳	秋田豚のスタミナ丼 じゅんさいのスープ 冷凍みかん 牛乳 ふるさと パワーメニュー
20日(月)	21日(火)	22日(水)	7月の給食に使う秋田の産物	
 海の日	ごはん ふりかけ かりん揚げ こんにゃくサラダ 夕顔のみそ汁 牛乳	夏野菜カレー カラフルゼリーポンチ 	米(由利本荘市産) ウィンナー(秋田県産) じゅんさい(秋田県産) 夕顔(由利本荘市産) 夏キャベツ(能代市産)	豚肉(秋田県産) 大豆(秋田県産) しめじ(西目産) しいたけ(横手市産) オクラ(羽後町産)

夏の行事食いろいろ

* 7月7日(火)は セタメニュー

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間) 半夏生 タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)	7/7 セタ そうめん	7/13~16 (または8/13~16) お盆 精進料理	7月下旬ごろ (2026年は7/26) 土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物
---	-------------------------------------	---	--



星の形をしたコロッケや、たんざくをイメージして野菜を細長く切ったサラダ、春雨とオクラで天の川や星を表したスープ、そして星色ゼリーです。見た目も楽しめる給食です。七夕の雰囲気を感じながら、楽しく食べてください。

