



7月の予定献立表

令和7年6月30日発行

由利本荘市立矢島小学校

【給食月目標】7月：暑さに負けない食生活をしよう

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。



月	火	水	木	金
予定献立表では学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3・4年生の栄養量（エネルギー）をお知らせします。 低学年 中学年 高学年 530 kcal 650 kcal 780 kcal	1日 702 Kcal - ゆかりごはん - 金満産ぶりのフライ - 切り干し大根の炒め煮 - キャベツのみそ汁	2日 755 Kcal - トマトハヤシライス - フロッキーサラダ - 原宿ドック(チーズ)	3日 622 Kcal - ごはん - さばの塩焼き - 大根梅サラダ - かき玉汁	4日 625 Kcal - きつねうどん - 鶏肉と野菜の香り揚げ - レモンゼリー
7日 611 Kcal - 花結びごはん - 星型コロッケ - チーズサラダ - オクラのみそ汁 セタメニュー	8日 586 Kcal - ごはん - 焼きぎょうざ - チャフス - 中華コーンスープ	9日 514 Kcal - 背割りコッペパン - ウィンナー - ツナサラダ - ポトフ - ひとくちチーズ	10日 664 Kcal - ごはん 納豆の日 - ミニ納豆 - いわしの梅煮 - ひじきの炒め物 - 小松菜のみそ汁	11日 626 Kcal - タコライス (タコミート・ゆで野菜) - もずくスープ - 沖縄パインゼリー 沖縄県 郷土料理
14日 604 Kcal - ごはん - えびしゅうまい - 豚肉とズッキーニの味噌炒め - 春雨スープ	15日 768 Kcal - ごはん - ささみのレモンソース - ごぼうサラダ - じゃがいものみそ汁	16日 761 Kcal - なすのボロネーゼパスタ - まめまめサラダ - ミニココアワッフル イタリアメニュー	17日 611 Kcal - いかめし風ごはん - 厚焼き玉子 - 茎わかめの炒め物 - 豚汁 北海道 郷土料理	18日 632 Kcal - ごはん - ひまわりハンバーグ - 元気サラダ - 麩のすまし汁 ひまわりメニュー
21日 海の日	22日 754 Kcal - サフランライス - キーマカレー - ナタデココゼリーポンチ - ジョアフルベリー インドメニュー	今月は、暑い時期に出回る旬の食材が多く登場です。“今しか”食べられない“栄養たっぷり”の旬の食材をおいしく味わってくださいね。矢島小学校HPでは給食の紹介もしています。ぜひ、ご覧ください♪ ☆☆7月7日は七夕☆☆ 七夕はひこぼしとおりひめの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を許されたという中国の伝説が始まりといわれています。給食では星がモチーフのメニューが登場します★		

暑さに負けない食生活のカギは「〇〇補給」と「〇〇バランス」

わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色い信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。

水分補給に適した飲み物



カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりととりましょう。

