

いただきます



令和8年 7月
第4向陽小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けないように、規則正しい生活を送り、バランスのとれた食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないことにチャレンジして、たくさんの楽しい思い出をつくりましょう。



夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう 	早寝や早起きをしよう 
冷たいもののとりすぎに気をつけよう 	栄養バランスのよい食事をとろう 

見直そう！
間食の
とり方



食べる内容を
考えよう



食べる量を
考えよう



時間を決めて
食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

7月の新献立

鶏肉とトマトみそソース(4人分)

鶏肉 50g	4切れ	①鶏肉に酒と塩で下味をつける。
酒・塩	少々	フライパンで焼く。
たまねぎ	240g	②にんにくをオリーブあぶらで
オリーブあぶら	少々	炒め、香りを出し、たまねぎ
トマトダイス缶	60g	を炒める。
にんにく	1かけ	③トマトダイス缶・砂糖を加え
みそ	6g	煮立て、みそを加える。
さとう	3g	④①の鶏肉にソースをかける。

うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。

みそラーメンふうスープ(4人分)

中華麺	60g	中華麺	60g	①ごま油でにんにく・生姜
豚肉	30g	にら	20g	・豚肉を炒める。
生姜	1かけ	ポークビヨン	適量	②水・スープを加え、にんじん・
にんにく	1かけ	(チキンコンソメでも可)		もやし・キャベツを煮る。
ごま油	少々	水	360g	③みそ・塩で味を調え、麺と
キャベツ	80g	みそ	30g	ニラを入れて仕上げる。
もやし	40g	塩	少々	

1年生とうもろこしの皮むき

7月14日(火)

7月14日は、季節の恵み「とうもろこし」の皮むきを1年生に体験をしてもらう予定です!子どもたちの手で皮をむき、とうもろこしの感触やにおいを楽しみながら、食材への関心を育てていきます。自分たちで準備したとうもろこしは、給食の時間がもっと楽しみになりそうです♪



産地情報

～7月の主な食材の産地をお知らせします～



豚肉 鹿児島・宮崎・愛知他
鶏肉 宮崎・兵庫他
卵 京都

じゃがいも 長崎他
マッシュルーム 岡山他
とうもろこし 滋賀

米 京都府産
牛乳 南丹市八木町

つばす 岩手
きびなご 長崎

向日市地元産
なす じゃがいも

7月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (水)	スープカレー	とりにく	こめ おぎ こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	565 22.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツのソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	
2 (木)	ごはん		こめ		602 25
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのトマトみそソース	とりにく	オリーブあぶら	トマトかん にんにく たまねぎ	
	もやしとツナのソテー	ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	
	やさいスープ	ベーコン たまご		にんじん たまねぎ キャベツ セロリー	
3 (金)	えだまめごはん		こめ	えだまめ	630 26.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのたつたあげ (つばす)	つばす	かたくりこ あぶら	しょうが	
	ひじきのガーリックいため	ひじき ベーコン	オリーブあぶら	ピーマン コーン	
	とうがんのそぼろじる	とりミンチ	かたくりこ	とうがん しょうが にんじん ねぎ	
6 (月)	わかめごはん	わかめ	こめ おぎ		563 18.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんとじゃがいものにも	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん	
	もやしのカレーソテー		あぶら	もやし パセリ	
7 (火)	コッペパン		パン		608 22.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ラトウイユグラタン	ウインナー チーズ	オリーブあぶら じゃがいも	なす ズッキーニ たまねぎ トマトかん にんにく パセリ	
	こめこのマカロニスープ	ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	
8 (水)	ごはん		こめ		591 21.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きびなごのチーズあげ	きびなご こなチーズ	こむぎこ コーンスターチ あぶら		
	ひじきのソテー	ひじき ベーコン	あぶら さとう	にんじん コーン にら	
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ	

9 (木)	とりそぼろどん	とりミンチ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	5 6 1 2 4. 6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたもやしいため	ぶたにく	あぶら	もやし にら	
	すましじる	とうふ		えのき ねぎ	
10 (金)	ごはん		こめ		6 7 7 2 8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのこはくあげ	とりにく	あぶら かたくりこ	しょうが	
	みそラーメンふうスープ 	ぶたにく みそ	めん ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん にら	
13 (月)	ごはん		こめ		6 0 0 2 3. 2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ブルコギ	ぎゅうにく	あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン にんじん マロニー にんにく	
	サムゲタンスープ	とりにく	かたくりこ	にんじん にんにく しょうが ねぶかねぎ	
14 (火)	こがたコッペパン		パン		6 8 2 2 4. 8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なつパスタ	ベーコン ツナ	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら	パセリ なす たまねぎ ズッキーニ トマトかん	
	やきとうもろこし			とうもろこし	
15 (水)	げんまいいりごはん		こめ げんまい		5 9 3 2 2. 6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーなす	ぶたミンチ	あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ なす にら ほししいたけ	
	あおのりビーンズ	だいず あおのり	かたくりこ あぶら		
16 (木)	チキンカレー	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ おぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご	6 3 7 2 2. 4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きゅうりのしょうがいため		ごまあぶら さとう	きゅうり しょうが	