



# 7がつ きゅうしょくこんだてよていひょう



長岡京市立神足小学校

日付	こんだてめい	1材料-(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう						
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		
1 (水)	スープカレー ぎゅうにゅう キャベツのソテー	593 21.2	こめ こむぎこ じゃがいも	むぎ あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん すりおろしりんご	
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのトマトみそソース もやしとツナのソテー やさいスープ	602 25	こめ さとう	オリーブオイル あぶら	とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう しんしゅうみそ ベーコン	たまねぎ にんにく もやし セロリー	トマト にんじん キャベツ	
3 (金)	えだまめごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ ひじきのいために とうがんのそぼろじる	663 28.4	こめ あぶら	かたくりこ さとう	とりにく たまご	ぎゅうにゅう つばす あぶらあげ とりミンチ	えだまめ にんじん ねぎ	しょうが とうがん	
6 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの もやしのカレーソテー	570 18.5	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにやく さとう	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん もやし	にんじん	
7 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ラトウイユグラタン こめこマカロニのスープ	608 22.9	パン じゃがいも あぶら	オリーブオイル こめこマカロニ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ウイナー	なす たまねぎ にんにく キャベツ	ズッキーニ トマト にんじん	
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ ひじきのソテー かぼちゃのみそじる	604 21.7	こめ コーンスターチ さとう	こむぎこ あぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう たまご ひじき あかみそ	きびなご チーズ あぶらあげ	にんじん いら たまねぎ	とうもろこし かぼちゃ
9 (木)	とりそぼろどん ぎゅうにゅう ぶたもやしいため すましじる	575 25.3	こめ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ しいたけ もやし えのきだけ	にんじん しょうが いら ねぎ	
10 (金)	げんまいりごはん ぎゅうにゅう まーぼーなす あおのりビーンズ	617 23.2	こめ あぶら ごまあぶら	げんまい さとう かたくりこ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう あかみそ あおのり	ぶたミンチ だいず	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん しいたけ いら
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ やさしいため じゃがいものみそじる	678 26.2	こめ あぶら	かたくりこ じゃがいも	とりにく たまご	ぎゅうにゅう あぶらあげ しんしゅうみそ	しょうが にんじん いら	キャベツ もやし たまねぎ	
14 (火)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう なつパスタ やきとうもろこし	682 24.8	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ とうもろこし ズッキーニ	なす トマト	
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ サムゲタンスープ	604 23	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	マロニー さとう ごま	とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	ピーマン にんにく ながねぎ	
16 (木)	ポークカレー ぎゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	651 20.6	こめ あぶら バター ごまあぶら	むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	ぶたにく こなチーズ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん きゅうり	

## 7月7日 セタ



※\_\_部は今月の新献立

★季節のこんだて★  
星形マカロニが入った  
「米粉マカロニのスープ」が  
登場します！お楽しみに～！

7月のおもな食材の産地は以下のとおりです。（資料提供（財）京都府学校給食会他）

米 京都	つばす 岩手	にんじん 石川他	とうもろこし 滋賀
牛乳 京都	きびなご 長崎	にんにく 青森	
	しらす干し 兵庫他	しょうが 高知	
大豆 北海道		ねぎ 京都他	地元産 (長岡京市産)
豚肉 鹿児島・宮崎他	米粉マカロニ 群馬・石川他	ズッキーニ 京都他	たまねぎ じゃがいも なす きゅうり
鶏肉 宮崎・兵庫他		かぼちゃ 長崎他	
		冬瓜 岡山他	
		キャベツ 滋賀他	

\*食材の入荷状況など、都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

### 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**

夏休み中、自分で食事を買うなど準備する機会がある人もいます。給食の組み合わせを参考に栄養バランスを意識してみてくださいね。

また、夏休み中も「カルシウム」が不足しないように、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、日常生活で意識してとるようにしましょう。



# 7月 給食だより

長岡京市立神足小学校  
令和8年7月



## 暑さに負けない体づくりを!

1学期もいよいよまとめの時期になり、夏休みが近づいてきました。気温が高い日も多くなってきましたが、夏本番はこれからです。夏は室内外の温度差で体調をくずしやすいので、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。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさんかいた  
ときには塩分も一緒  
にとる



## 夏の行事食いろいろ

夏真っ盛りの7~8月には、雑節の一つ「半夏生」や五節句の一つ「七夕」、ご先祖様の霊をお迎える「お盆」などの行事があります。また、「土用の丑の日」とは、「夏の土用」にあたる立秋前の約18日間のうちの丑の日をさします。暑さの厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく食べ物を食べて、健康を願う風習があります。

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

### 「う」のつく食べ物



## 夏野菜を食べて夏バテを予防しよう!



夏野菜レンジャー参上

夏野菜は、水分が多く体を冷やす働きがあり、体の調子を整えるビタミンも豊富なため、夏バテ予防に役立ちます。

### 給食で使用する夏野菜

- きゅうり**: 体の余分な塩分を出してくれるカリウムが豊富です。旬のみずみずしい歯ごたえを楽しんでくださいね!
- とうもろこし**: 今年も、2年生のとうもろこし皮むき体験を予定しています! 7/14の「焼きとうもろこし」に使います!
- なす**: なすは長岡京市の特産品です。夏のなすは皮が厚く、水分たっぷりで、水分補給にもぴったりです!
- トマト**: トマトはうま味成分が多く、酸味が疲労回復に役立ちます。新献立の「鶏肉のトマトみそソース」にも使います!

## 世界の食文化 韓国の「土用の丑の日」「ポンナル」を体験しよう!

韓国には、「ポンナル」という夏の養生のための特別な日が年に3回あります。(これは、日本でいう「土用の丑の日」にあたります。)  
「ポンナル」は暑い夏に健康に過ごすために大切にされている知恵・習慣です。  
この日は、夏バテ予防のために栄養たっぷりのサムゲタンスープがよく食べられます。  
7/15の給食は韓国料理の献立で、サムゲタンスープが登場します!

### 栽培クラブ コラボ給食★

6/26の給食に栽培クラブで育てた「きゅうり」が登場しました!

みんなで給食室に納品!

クラブのみなさんが苗を植え、草抜き、水やりをして、大切に育てた特別な神足小産の「きゅうり」を、全校でおいしくいただきました!