

# 7月 こんだて表



令和8年  
久美浜小学校

月	火	水	木	金
<p>7/13~7/17は、 きょうたんごしさんどくべつさいばいまい 京丹後市産特別栽培米を しょう 使用しています。</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇なつやさいととりにくのなんばんづけ</li> <li>◇キャベツとベーコンのソテー</li> <li>◇オニオンスープ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>(半夏生) 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇たこめし</li> <li>◇じゃがいものうまに</li> <li>◇キャベツのこんぶいため</li> <li>◇オレンジ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇ぶたにくのキムチいため</li> <li>◇ゆかりあえ</li> <li>◇とうふのすましじる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>
	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇なつやさいのチーズやき</li> <li>◇コーンソテー</li> <li>◇ミネストローネ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>(七夕) 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇ぶたにくのみそいため</li> <li>◇たなばたそうめん</li> <li>◇あまのがわゼリー</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>(歯の白) 8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇むぎごはん</li> <li>◇ササミのレモンソース</li> <li>◇ひじきのサラダ</li> <li>◇こうやどうふとレタスのスープ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇トビウオのかわりあげ</li> <li>◇ピーマンのいためもの</li> <li>◇あつあげとこまつなのみそしる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇かぼちゃのはるまき</li> <li>◇マロニーきんぴら</li> <li>◇なすのみそしる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇はるさめいりマーボーなす</li> <li>◇きりぼしだいこんのすのもの</li> <li>◇ゆでとうもろこし</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>(世界の料理 フランス) 15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇トビウオとラタトゥイユのオープンやき</li> <li>◇とりにくとやさいのソテー</li> <li>◇ジュリエヌスープ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>(たんご・食の白) 16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇うずらたまごいりなつやさいカレー</li> <li>◇フレンチサラダ</li> <li>◇デザート</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>(終業式) 17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇わかめごはん</li> <li>◇トマトバジルソースパスタ</li> <li>◇オニオンソテー</li> <li>◇レモンゼリー</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>

ポイント①

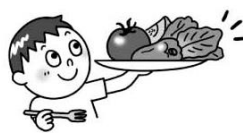
あさ 朝ごはんをしっかりと食べる



さんしょく をきちんと食べるのが基本です。早起きして必ず ちょうしょく 朝食を食べましょう。

ポイント②

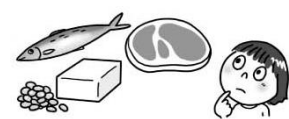
なつやさい 夏野菜を多く食べましょう



なつやさい 夏野菜にはビタミン類が多く含まれています。トマト・ピーマンなど 緑黄色野菜を多く食べましょう。

ポイント③

たんぱく質を十分にとりましょう



なつ 夏バテしないためには、りょうしつ 良質のたんぱく質をしっかりととりましょう。魚・肉・大豆製品などを食べましょう。

ポイント④

すいぶんほきゅう 水分補給はしっかりと



こまめに水分補給をしましょう。甘いジュースなどはひかえましょう。

あつ 暑さに負けない  
しょくせいかつ 食生活を!

ポイント⑤

つめ 冷たいものの食べすぎに注意



つめ 冷たいものばかり飲んだり食べたりしては栄養不足となり、夏バテの原因になってしまいます。