

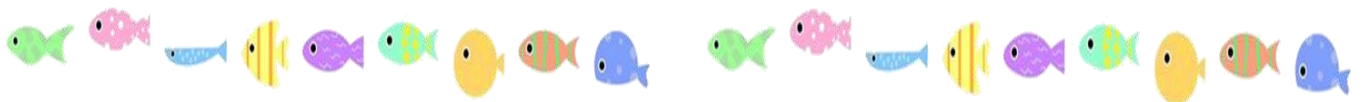


学校給食こんだてひょう



令和8年度 竜王北小学校

ひ ようび	こんだてめい		ばり よう ごう	あかのな なかま ちやくやほねを つくるしよくひん	きいろのな なかま ねつやちからの もとなるしよくひん	みどりのな なかま からだのちようしを ととのえるしよくひん	メモ
	主食	副食					
1 水	○	ごはん むぎ	なすのおみそしる① アジのスタミナづけ② おかかあえ③	ぎゅうにゅう ① あぶらあげ ワカメ みそ ② あじ ③ ハム かつおぶし	こめ むぎ	なす ねぎ	
2 木	○	ごはん むぎ	ワンタンスープ① てづくりにくだんご② ちゅうかサラダ③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② ぶたにく とうふ たまご ③ かまぼこ	こめ むぎ ワンタン ばんご ごま ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ れんこん もやし きゅうり ほうれんそう	てづくり にくだんご
3 金	○	トキ ヤ ス ラ ト メ ①	ソーセージスープ② キャベツサラダ③ ゼリーヨーグルト④	ぎゅうにゅう ① バター ぎゅうにゅう たまご ② ソーセージ ③ ツナ ④ ヨーグルト なまクリーム	しよくパン キャラメルソース ドレッシング (にゅうたまご ふししよう) ゼリー	こまつな ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン コーン	しんさく トースト♪
6 月	○	おざ ら ①	かきあげ② クキわかめサラダ③ メロン (なま) ④	ぎゅうにゅう ① とりにく あぶらあげ ② かまぼこ エビ ③ ちりめんじゃこ クキわかめ ④	ほうとうめん こむぎこ ドレッシング (にゅうたまご ふししよう)	ほしいたけ だいこん にんじん ゴボウ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり きょうな メロン (なま)	つめたい ほう とうのめんを あ た た か い お し る で い た だ き ま す
7 火	○	ち ら し ず し ①	そうめんじる② ごまあえ③ キラキラゼリー④	ぎゅうにゅう ① タラ (でんぶり) ハム たま ご ② とりにく いとかまぼこ (にゅうたまごふしよう) ③ ちくわ ④ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら ごま あんいんどうふ ゼリー	にんじん ほしいたけ れんこん オクラ に んじん さやえんどう キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん	たなばた きゅうしよく
8 水	○	い な か つ れ や さ ①	シーザーサラダ② パパアッシュクリーム③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② ベーコン ③ たまご ぎゅうにゅう なま クリーム	こめ むぎ カレールウ グルトンドレッシング (にゅうたまごしよう) こむぎこ	なす スツキニ かぼちゃ ピーマン たまね ぎ にんじん アップルソース (かこうずみ) コーン キャベツ ブロッコリー	
9 木	○	ご は ん む ぎ	とうふスープ① ゴーヤチャンプルー② もずくのさっぱりあえ③	ぎゅうにゅう ① とうふ とりにく わかめ ② ぶたにく たまご かつおぶ し ③ もずく ちくわ いとかまぼ こ (にゅうたまごふしよう)	こめ むぎ マヨネーズ しおこうじ ごまあぶら	エノキ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし ほうれんそう ゴーヤ はるさめ きゅうり にんじん	
10 金	○	む ぎ ご は ん	にくすい① カツオフライ② ワカメのすのもの③ なっとうふりかけ④	ぎゅうにゅう ① とうふ ぎゅうにく ② カツオ たまご ③ かまぼこ ワカメ ④ ドライなっとう	こめ むぎ パンこ ごま	だいこん ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	7月10日は なっとうのひ





ひ ようび	こんだてめい		ぼり ごうり	あかのなま	きいろのなま	みどりのなま	メモ
	主食	副食		ちやくやほねをつくるしよくひん	ねつやちからのもとなるしよくひん	からだのちようしをととのえるしよくひん	
13 月	○	ごはん	①	① たまご とりにく	かたくりこ	にんじん チンゲンサイ ねぎ コーン	🚤
		コーンスープ① マーボーはるさめ② ちゅうかサラダ③	②	② ぶたにく みそ	ごまあぶら	ねぎ いら ほしいたけ たけのこ はるさめ	
			③	③ かまぼこ	ごまあぶら	もやし こまつな にんじん きゅうり	
14 火	○	① ちゅうか ひやし	①	① ハム たまご のり	ごま ごまあぶら	きゅうり もやし	🏊
		さかなあんかけ② スイカ(なま)③	②	② たら	ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン	
			③	③		スイカ(なま)	
15 水	○	① あぶら どんらふ	①	① なると どりにく たまご あぶらふ	ごまあぶら	にんじん たまねぎ	せんだいのきょう どりようり あぶ らふんと おく ずがけ
		おくずがけ② ちくわのあえもの③	②	② あぶらあげ とうふ	ごまあぶら	ごぼう にんじん ほしいたけ だいこん こんにゃく さやいんげん	
			③	③ ちくわ		もやし ほうれんそう にんじん キャベツ	
16 木	ジョア	① ずてしまき	①	① ギョア(いちご)	ごま	ごぼう	いちがっさいご のおたのしみ きゅうしよく
		すましじる② クリームブッセ③	②	② りんご たまご なつと うぶたにく みそ	マヨネーズ ごま	ねぎ きょうな にんじん	
			③	③ てまりふ とうふ			
			④	④ たまご きゅうにゅう なま クリーム	こおぎこ		

体の中の大半は水分です！

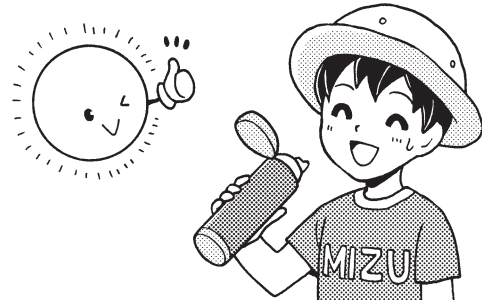
体の中にある水分は、約60~70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



給食だより 7月

甲斐市立竜王北小学校

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

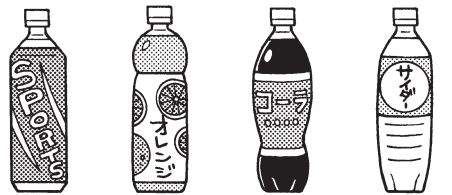
何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

水分補給に向かない 糖分の多い飲み物

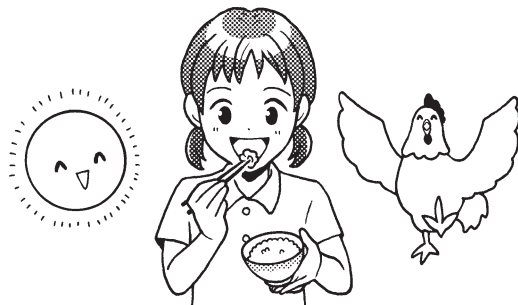


スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ 炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

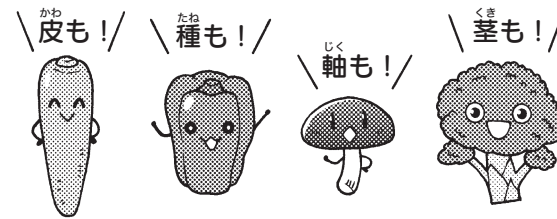
必ず朝ごはん 食べよう！

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。

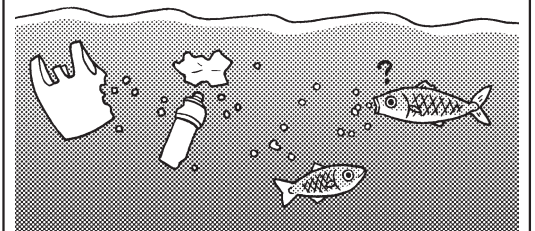


捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。



海を汚す プラスチックごみ



プラスチックごみが海に流れると、破片を食べた魚を通じて有害物質が人体に蓄積するおそれもあります。エコバッグや水筒を使い、プラスチックごみを減らしましょう。

7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女(織姫)と牽牛(彦星)が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。

