



7がつ よていこんだてひょう



2026年7月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとなる)	
1水		むぎごはん	○			こめ むぎ	7月1日は、富士山の山開きです。「じゃが芋とひじきの煮物」は、海の食材と山の食材を使うことで登山の安全と夏の健康を祈願する伝統食です。 富士山ゼリーは、お皿の上にぶっちゃんと出して食べてもよいです。
		さばのあまからやき		さば みそ	にんにく しょうが	さとう	
		ひじきとじゃがいものにももの		ひじき ちくわ	にんじん さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう	
		こまつなのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		
		ふじさんゼリー				さとう	
2木		こどもパン				パン	タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルトや香辛料で漬けて焼いた、インドの料理です。
		タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモン		
		マカロニサラダ		ハム	ブロッコリー きゅうり にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		キャベツのクリームスープ		ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ えだまめ	あぶら ホワイトルウ コーンスープのもと	
		みかんジュース			みかん		
3金		ビーフピラフ	○	こうしゅうワインビーフ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ パセリ	こめ むぎ あぶら	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富な食べ物です。みそや豆腐、納豆など、さまざまな食品の原料にもなっています。
		ツナサラダ		ツナ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん	ドレッシング	
		ポトフ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	
		こくとうビーンズ		だいず		くろざとう	
6月		むぎごはん	○			こめ むぎ	酢豚は、揚げた豚肉と野菜に甘酢あんをからめた料理です。肉と野菜をバランス良くとることができます。
		すぶた		ぶたにく	しょうが ピーマン パプリカ たまねぎ にんじん	さとう かたくりこ あぶら じゃがいも あぶら	
		キャベツのしおナムル		わかめ	キャベツ もやし にんじん にんにく	ごまあぶら ごま	
		たまごスープ		かにかまぼこ たまご	たまねぎ にんじん にら	かたくりこ	
7火	七夕給食	たなばたちらしすし	○	たまご さくらでんぶ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ きぬさや	こめ さとう	織姫と彦星が年に1度会えるという伝説のある七夕には、七夕飾りを飾ったり、短冊に願い事を書いたりする風習があります。そんな七夕の行事食は、ちらし寿司やそうめんが知られています。
		やさいのごまあえ		いとかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま	
		ぶたじゃがじる		にぼし ぶたにく みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
		たなばたゼリー				さとう あんにんどうふ	
8水		はちみつレモントースト	○		レモン	パン バター はちみつ	はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めて作ります。はちみつには甘みだけではなく、花の香りや風味がつまっています。自然の恵みに感謝しながら味わってみましょう。
		ラタトゥイユ		とりにく こなチーズ	にんにく たまねぎ スズキニ なす パプリカ トマト	オリーブオイル	
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな		
		チーズドッグ		たまご チーズ スキムミルク		さとう こむぎこ あぶら	
9木		むぎごはん	○			こめ むぎ	ごまは、植物の種や木の実を食べる、種実類に分類されます。種実類には、ごまの他に、くるみやアーモンドなどがあります。
		チキンカツごまソースがけ		とりにく みそ		こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	
		いそかあえ		のり	もやし キャベツ こまつな にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう	
		すましじる		かつおぶし いとかまぼこ わかめ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		
10金		タコライス	○	ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ トマト レタス パプリカ	こめ むぎ あぶら	タコライスは、沖縄県で生まれた料理です。メキシコ料理のタコスに使っている具材をごはんに乗せることから、この名前が付けました。
		もずくスープ		とうふ もずく	とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ		
		アセロラヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム	ナタデココ アセロラ りんご	さとう	
13月		ひやしちゅうか	○	ハム たまご	もやし きゅうり にんじん きくらげ	ちゅうかめん ごまあぶら	冬瓜は、冬という漢字が使われていますが、夏にとれる野菜です。楕円形をしており、1個が2～3kgにもなる、とても大きな野菜です。
		スパイスポテトビーンズ		だいず		じゃがいも かたくりこ あぶら	
		とうがんスープ		とりにく	えのきたけ とうがん こねぎ	かたくりこ	

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



7がつ よていこんだてひょう



2026年7月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
14 火	日本全国味めぐり給食 ～高知県～						今日は、高知県の味めぐり給食です。高知県は、カツオの産地として有名で、カツオから作られるかつお節を使った料理には、高知県の昔の呼び名である「土佐」の名が付けられることがあります。今日の「土佐和え」にもかつお節を使っています。その他、しょうが、みょうが、ゆずなど、高知県の特産品をたっぷりと給食に使いました。
	むぎごはん	○			こめ むぎ		
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ	あぶら さとう		
	とさあえ		かまぼこ かつおぶし	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	さとう		
	みょうがのみそしる		にぼし とうふ みそ わかめ	たまねぎ みょうが			
	ゆずゼリー			ゆず	さとう はちみつ		
15 水	ミルクくるくるパン	○			パン	サルサソースは、メキシコで親しまれているソースです。トマトや玉ねぎなどの野菜を使い、さっぱりとした味わいが特徴です。	
	しろみぎかなのサルサソース		ホキ	トマト たまねぎ あかたまねぎ ピーマン パプリカ レモン にんにく	かたくりこ あぶら オリーブオイル		
	ポテトサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
	チキンコンソメスープ		とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ	マカロニ		
16 木	なつやさいカレーライス	○	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ りんご スズキーニ なす	こめ むぎ あぶら カレールウ	すいかは、果物のように見えますが、実は野菜の仲間です。きゅうりやかぼちゃと同じウリ科の植物で、畑で育てられています。	
	コールスローサラダ			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング		
	すいか			すいか			

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気を付けたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

おやつを食べるときは、時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



2 こまめに水分補給をする

コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
水分補給には水や麦茶など、甘くないものにしましょう。



あま
甘くないもの、
カフェインを
ふく
含まないもの



4 「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。

