

7月こんだてひょう

7月給食目標『あつさにまけない しょくじをしよう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさいの おかず)	デザート その他	牛 乳	あか		みどり		きいろ		I種ロー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
							主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
							たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質		
							肉 魚 卵 大豆	牛乳、小魚、海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米、パン、麺、芋、砂糖	油脂		
1 水	むぎ ごはん	ごまみそ キムチ汁	しいらの 西京みそ 焼	たこと わかめの 酢の物	冷凍 パイン		豚肉、豆腐、み そ、しいら、た こ	牛乳、わかめ	にんじん、こ まつな	だいこん、たま ねぎ、キムチ漬 け、キャベツ、き ゅうり、カット パイン	米、大麦、さとう	白すりごま	542 kcal 30.2 g 14.2 g 2.1 g	半夏生献立 半夏生とは、農作業 の節目とされる重要 な日です。
2 木	抹茶 あげパン	オニオン スープ	/	春雨 サラダ	メロン		鶏肉、ハム、卵	牛乳	水菜、にんじ ん、こまつな	たまねぎ、しめ じ、ホールコーン、 コーンペースト、 セロリー、キャバ ツ、メロン	コッパぱん、さ とう、マロニー	油、ごま油、 白いりごま	684 kcal 22.6 g 24.7 g 2.5 g	3-1希望献立 好きなもの・地元野 菜を入れた給食で す。
3 金	ナン	ドライ カレー	なが 長いもの ほこほこ 揚げ	かみかみ サラダ	/		豚肉、鶏肉、大 豆、さきいか	牛乳、ひじき	パセリ、にん じん	たまねぎ、にん にく、しょうが、だい こん、キャベツ、え だまめ	ナン、小麦粉、な がいがいも、かたく り粉、米粉、さとう	油、白いりご ま	677 kcal 30.4 g 31.5 g 2.2 g	今月の給食目標は、 暑さに負けない食事 をしようです。
4 年保護者 給食試食会														
6 月	ちらし 寿司	七塔そう めん汁	あな 笹かまの 磯部天が ら	たんぱく 短冊チー ズサラダ	ほし 星の ゼリー		卵、油揚げ、豆 腐、笹かまぼこ	牛乳、あおの り、チーズ、 粉寒天	にんじん、水 菜	かんぴょう、れんこ ん、干しいたけ、 えだまめ、たまね ぎ、えのきたけ、ね ぎ、だいこん、きゅ うり、キャベツ、ぶ どうジュース	米、大麦、さと う、そうめん、小 麦粉、ナタデコ コ	油、白いりご ま	619 kcal 22.0 g 17.5 g 2.8 g	七夕献立① 七夕の行事食は「そうめん」で す。どんな願いが込められて いるのでしょうか。
7 火	ひ 冷やし 中華	ひ (冷やし中 華のタレ)	マンダイ のオーロ ラ揚げ	ひ (冷やし中 華の野菜)	わいとう 冷凍みか ん		ハム、まんだい	牛乳、わかめ	にんじん	レタス、キャベツ、 きゅうり、しょう が、ズッキーニ、 冷凍みかん	ちゅうかめん、 さとう、かたく り粉、米粉、じゃ がいも	白いりごま、 ごま油、油	625 kcal 24.9 g 22.0 g 2.8 g	ひ 冷やし中華のタレも 手作ります。野菜を たっぷりのせて食べ てね。
8 水	げんりょう 減量むぎ ごはん	かきたま 汁	あつあ 厚揚げと 豚肉のご まみそ炒 め	/	七塔ほう とう		卵、豚肉、厚揚 げ、みそ、あず き	牛乳、プチド リッパ(寒 天)	にんじん、こ まつな	たまねぎ、はくさい、 しょうが、キャ ベツ	米、大麦、かたく り粉、さとう、ほ うとう	ごま油、白す りごま	606 kcal 25.9 g 18.0 g 2.2 g	七夕献立② 松本平 周辺でしか食 べられていない七夕 ほうとうです。
9 木	まる 丸パン	うずら卵 のスープ	チーズハ ンバーグ	ポテト サラダ	/		鶏肉、うずら 卵、豚肉、豆乳、 ハム	牛乳、わか め、チーズ	にんじん、こ まつな	しめじ、たまね ぎ、えのき氷、 きゅうり、ホール コーン	コッパぱん、パ ン粉、さとう、 じゃがいも	油、ノンエッグマ ネーズ	704 kcal 34.1 g 33.5 g 2.9 g	いつものハンバー グにチーズを入れる と、どんな栄養素が 増えるでしょうか？
10 金	はつげんまい 発芽玄米 ごはん	クッパ スープ	コンコン コロッケ	まぜっこ サラダ	/		豚肉、豆腐、卵、 豚肉、油揚げ、 かつお節	牛乳、小魚	にんじん、こ まつな	もやし、はくさい、 たまねぎ、レタ ス、キャベツ、き ゅうり	米、発芽玄米、 かたくり粉、 じゃがいも、ス パゲッティ、さ とう	油、白いりご ま	662 kcal 25.0 g 28.1 g 2.2 g	コンコンコロッケは、 きつねの好きな〇〇 を使い、きつねの顔 を作ったものです。
5 年 海の学習のため給食なし														

旬の食材を使った献立



かみかみ献立



適塩献立



郷土食行事食



地元食材

例: アスパラガス(太字緑)

を表しています。

食育だより

熱中症予防のために朝ごはんを食べよう

食事には、たくさん水分が入っています。



- ① 食事には、汗で失われる成分が全て入っています。
- ② 1食振るだけ、約350mlの水分会がとれなくなります。

熱中症を予防するために

朝ごはんにおすすめるのは？

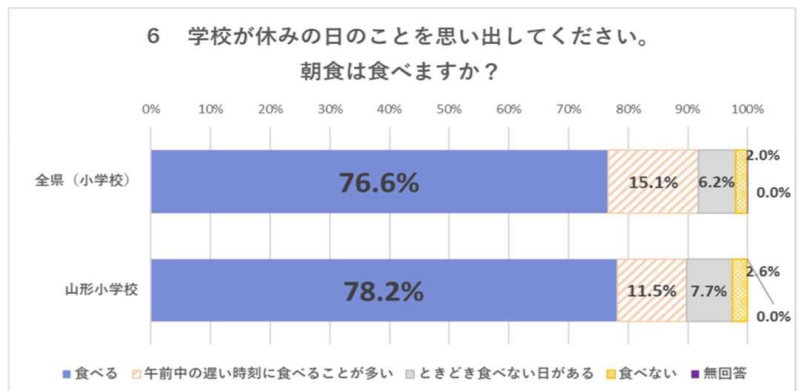


- ・水分と塩分がとれる
- ・野菜をたっぷり入れたらビタミンもとれる
- ・卵、豆腐などのたんぱく質も入れます。

みそ汁などの汁もの

塩分は、食事からとれば不足することはないようです。

実は国のガイドライン、塩分をとるようには書かれていないです。汗をたくさんかいた時には、塩分の補給はいいですが、ふだんの生活ではいらないそうです。



＜令和8年 長野県児童生徒の食に関する実態調査より＞

上のグラフより、休日は平日より遅い時間に起きる人もいます。休日と平日の起床時間が2時間以上ずれると、体内時計がズレてしまい社会的時差ボケになるといいます。月曜日に強い眠気やだるさがあったら、休日の起床を見直してみてください。



7月こんだてひょう

7月給食目標『あつさにまけない しょくじをしよう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさいの おかず)	デザート その他	牛 乳	あか		みどり		きいろ		たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ	
							主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
							たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質			
							肉 魚 卵 大豆	牛乳 小魚 海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	この米 パン 麺 芋 砂糖	油 脂			
13月	あか 赤しそ ごはん	あさりの みそ汁	あじ万の 元ゴット ソースかけ	かいそう 海藻ツナ サラダ			みそ、あさり、 油揚げ、あじ、 卵、ツナ	牛乳、海藻 ミックス	にんじん、こ まつな、トマト	たまねぎ、し めじ、きゅう り、キャベツ	米、大麦、じゃが いも、小麦粉、 パン粉、さとう	油、ごま油、 白いりごま	680 kcal 30.1 g 24.0 g 2.1 g	「元ゴット」とはフラン ス語で「元氣を出さ せる」という意味で す。	
5年 お休みのため給食なし															
14火	スパゲッ ティ	ミート ソース		バンバン ジー サラダ	こくとう 黒糖 蒸しパン		豚肉、大豆、鶏 肉、卵	牛乳	にんじん	しょうが、にん に、たまねぎ、し めじ、キャベツ、も やし、きゅうり、干 しぶどう	スパゲッティ、 さとう、小麦粉、 黒砂糖	油、ねりごま、 白すりごま	747 kcal 31.0 g 24.7 g 2.1 g	国産の黒糖のほとん どが、〇〇県でとれ たものです。	
15水	むぎ ごはん	ふわふわ 卵丼の具	ひ 冷や やっこ	が ブロッコリーの ごまじゃこ あえ			鶏肉、液卵、豆 腐、かつお節	牛乳、小魚	にんじん、こ まつな、こね ぎ、ブロッコ リー	たまねぎ、し めじ、しょうが、 キャベツ	米、大麦、さと う、麴	白いりごま	535 kcal 24.2 g 15.9 g 2.3 g	ちようしよく、ち な、ちようちゆ 朝食を食べると熱中 うようふ せぜ 症を防ぐことができ ます。	
16木	コッパ パン	コーンポ タージュ	なつ 夏の やまっち グラタン	レモンド レサラダ	ブルー ベリー		ベーコン、豚 肉、みそ	牛乳、生ク リーム、チー ズ	にんじん	たまねぎ、ホール コーン、コーンベ ースト、ズッキーニ、 なす、にんにく、 キャベツ、レタス、 きゅうり、レモン果 汁、ブルーベリー	コッパぱん、米 粉、じゃがいも、 さとう	油	623 kcal 25.1 g 23.0 g 3.0 g	やまっち給食 こんげつ やまがたわら 今月、山形村でとれ る野菜は何か？	
17金	むぎ ごはん	ABC スープ	とり 鶏肉の からあげ	たからじま 宝島 サラダ	さわやか ホワイト ゼリー		鶏肉、うずら卵	牛乳、チー ズ、乳酸菌飲 料、粉寒天	にんじん、こ まつな、ミニ トマト、ブロッ コリー	はくさい、しめじ、 ねぎ、にんにく、 しょうが、キャバ ツ、みかん缶	米、大麦、ABC マカロニ、米粉、 かたくり粉、さ とう	油、ノイグマ ネーズ	735 kcal 26.8 g 30.6 g 1.7 g	4-2希望献立 テーマは『みんな大好 きメニュー』です。	
20月	海の日のためお休み ～お休みでも朝ご飯を必ず食べよう～														
21火	ジャー ジャーう どん	ジャー ジャーう どんの具	が ココロコ かつお電 田揚げ	トマトの サラダ	(ジャー ジャーうど んの野菜)		鶏肉、豚肉、大 豆、みそ、かつ お	牛乳	にんじん、ト マト、パセリ	たまねぎ、たけの こ水煮、ねぎ、干 しいたけ、しょ うが、にんにく、も やし、きゅうり	うどん、さとう、 かたくり粉、米 粉	ごま油、白い りごま、油	572 kcal 36.6 g 20.3 g 3.0 g	やまがたわらさん 山形村産トマトで作 るサラダは絶品で す。	
22水	むぎ ごはん	もずくの みそ汁	じゃが豚 キムチ	蒸しとう もろこし			みそ、豆腐、油 揚げ、豚肉	牛乳、もずく	にんじん、こ まつな	たまねぎ、キム チ漬、とうも ろこし	米、大麦、じゃが いも、さとう	油	585 kcal 24.1 g 18.0 g 2.0 g	とうもろこしの列は 必ず偶数になるよう です。偶数ってどん な数字かな？	
23木	背割リ コッパ ン	ミネスト ローネ	フランク フルト	コール スロー			鶏肉、大豆、フ ランクフルト	牛乳	にんじん、ト マト、パセリ、 水菜	にんにく、セロ リー、たまねぎ、 キャベツ、ホール コーン	コッパぱん、 じゃがいも、マ カロニ、さとう	油	699 kcal 28.3 g 30.5 g 3.4 g	おいしいお話の日 こんかい えほん 今回の絵本は『パム とケロ空の旅』です。	
24金	むぎ ごはん	なつやさい 夏野菜 カレー		いとかんてん 糸寒天の サラダ	やまがたわら 山形村の すいか		鶏肉、ツナ	牛乳、糸寒天	にんじん、か ぼちゃ、トマ ト、ピーマン	にんにく、しょう が、たまねぎ、な す、コーンベ ースト、キャベツ、レ タス、きゅうり、す いか	米、大麦、はち みつ、小麦粉、 さとう	油、ごま油、 白いりごま	705 kcal 22.2 g 23.0 g 2.1 g	なつやすみ、ちようちゆ、げんき 夏休み中も元氣に過 ごせる食事のポイン トは何でしょう？	

※都合により食材や献立が変わることがあります。

旬の食材を使った
献立



かみかみ
献立



適塩献立



郷土食
行事食



地元食材

例:アスパラガス(太字緑)

を表しています。

給食おすすしめレシピ

テーマ:熱中症予防にすすめの汁物

～ごまみそキムチ汁～

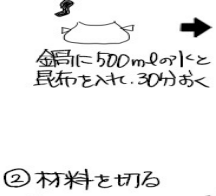
材料	(4人分)
かつお節	10g
だし昆布	2g
豚かつ肉 (こま切)	40g
にんじん	40g
大根	40g
玉ねぎ	60g
豆腐	120g
キムチ漬け	30g
ねぎ	20g
みそ	大さじ1
酒	小さじ1
白すりごま	大さじ1

作り方

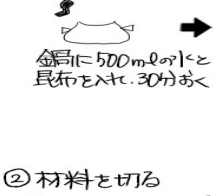
① だしをとる

鍋に500mlの水と
昆布を入れ、30分おく

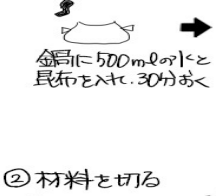
② 材料を切る



③ 煮る



④ 味つけ、ごまをかける



①に大根、大根、玉ねぎ、
豚肉を入れ、ふたをして
煮る。

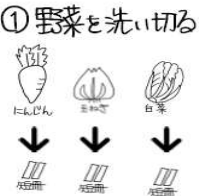
大根がやわらかくなったら、
④のキムチ、ねぎ、すりごまを
加え、ふたを煮ておき、ごま
をかける。

～ワッパスープ～

材料	(4人分)
サラダ油	小さじ1
豚もも肉(こま切)	40g
豆板ジャン	1/2
にんじん	30g
玉ねぎ	60g
白菜	80g
もやし	40g
小松菜	30g
卵	M1コ
鶏ガラスープの素	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	1/2
片栗粉	小さじ1

作り方

① 野菜を洗い切る



② 炒め、煮る

鍋に油をひき、豚肉と豆板ジャンを炒め、豚肉に火が通ったら、
水500mlと、①の小松菜、
以外の野菜を入れ、ふたを
して煮る。

④ 味つけ、卵を入れて でき上がり

人参が柔らかくなったら、
味つけの水溶き片栗粉
を入れ、小松菜と、とき卵
を入れてでき上がり