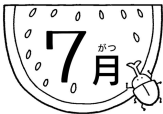


日 〔曜日〕	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他
		おもに体をつくる（あか）		おもに体の調子を整える（みどり）		おもにエネルギーになる（きいろ）		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
1 （水）	日本の料理～熊本県～							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	がね（バックしょうゆ）			にんじん しゅんぎく	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	油	しょうゆ
	切り干し大根の煮物	油揚げ	昆布	にんじん	切り干し大根 枝豆	砂糖	油	しょうゆ だし
	つぼん汁	鶏肉 ちくわ 豆腐		にんじん	しいたけ 大根 長ねぎ	里芋		しょうゆ だし
	すいかゼリー				すいか果汁	砂糖		
2 （木）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	チキンのオープン焼き	鶏肉	チーズ	パセリ		パン粉 砂糖	油	しょうゆ 塩こうじ
	たことブロッコリーのマリネ	たこ		ブロッコリー 赤パプリカ			イタリアンドレッシング	
	カレースープ	ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも		カレールウ スープの素
3 （金）	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	揚げぎょうざ（小2中3）	豚肉		ニラ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり レーズン		ノンエッグマヨネーズ	
	ちゃんぽんスープ	豚肉 なんと		にんじん	玉ねぎ もやし だけのこ キャベツ しょうが			ラーメンスープの素 しょうゆ スープの素
6 （月）	食パン 牛乳 いちごジャム		牛乳			食パン いちごジャム		
	チキンナゲット（小2中3）	鶏肉 おから				パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	油	
	夏野菜のラタトゥイユ	ベーコン		トマト 黄パプリカ	玉ねぎ なす にんにく		オリーブオイル	スープの素
	コーンポタージュ（クルトン）		牛乳 生クリーム スキムミルク		コーン	クルトン	バター	コーンポタージュの素
7 （火）	七夕献立							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	星型メンチカツ（ソース）	豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	油	ソース
	キャベツと枝豆のサラダ（ドレッシング）				キャベツ 枝豆		玉ねぎドレッシング	
	オクラのスープ	なんと	チンゲン菜 にんじん オクラ		玉ねぎ えのきだけ コーン			スープの素 しょうゆ
	七夕ゼリー	豆乳	寒天		レモン果汁 メロン果汁	砂糖		
8 （水）	ごはん コーヒー牛乳		コーヒー牛乳			ごはん		
	ほっけの一夜干し	ほっけ						
	ビビンバ	豚肉		ほうれん草 にんじん	えのきだけ もやし		ごま油 ごま	焼肉のたれ しょうゆ
	冬瓜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	冬瓜 長ねぎ			だし
9 （木）	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	野菜かまぼこ	魚肉すり身 大豆粉		にんじん いんげん	玉ねぎ コーン	でんぷん じゃがいも 砂糖	ラード	
	もやしとピーマンのナムル			ピーマン	もやし		ナムルドレッシング	
	マーボーなす	豚肉 豆腐 おからごんにゃく		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ なす しょうが	でんぷん 砂糖	ごま油	マーボー豆腐の素 しょうゆ
10 （金）	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	かぼちゃの春巻き（小中2個）	ゼラチン		かぼちゃ		小麦粉 でんぷん 砂糖 パン粉	油 マーガリン	
	ほうれん草のおかか和え	かつお節		ほうれん草 にんじん	えのきだけ			めんつゆ
	肉うどん汁	豚肉 油揚げ		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ししいたけ	砂糖		だし しょうゆ
13 （月）	ビタパン 牛乳		牛乳			ビタパン		
	とりのから揚げ（小2中3）	鶏肉				小麦粉 でんぷん 砂糖	油	しょうゆ
	焼きそば	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	焼きそばめん	油	ソース スープの素
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム			しょうゆ スープの素
14 （火）	フロズンヨーグルト		ヨーグルト		レモン果汁			
	ごはん 牛乳 のりふりかけ		牛乳 のりふりかけ			ごはん		
	コーンコロッケ				コーン 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	
	パンパンジーサラダ（ドレッシング）	鶏肉			もやし きゅうり		パンパンジー ドレッシング	
15 （水）	チンゲン菜と春雨のスープ	豆腐 なんと		にんじん チンゲン菜	長ねぎ しょうが	春雨 でんぷん		しょうゆ スープの素 ラーメンスープの素
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	ブレーンオムレツ	卵				砂糖 でんぷん	油	酢
	ミニトマト（小中2個）			ミニトマト				
16 （木）	夏野菜カレー	豚肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ なす 枝豆			カレールウ ケチャップ ソース スープの素
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	照り焼き肉団子（小中2個）	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酢 ウスターソース
	ピーマン入りきんぴら			にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま	しょうゆ
17 （金）	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	だし
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	たらの磯辺フライ	たら	青のり			パン粉 でんぷん 小麦粉	油	
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん	もやし コーン		油	しょうゆ だし
（土）	もずくのすまし汁	豆腐	もずく	にんじん 小松菜	玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ だし
	シークワーサータルト	豆乳 大豆粉			シークワーサー果汁	砂糖 米粉	油	

日 曜 日	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他
		おもに体をつくる（あか）		おもに体の調子を整える（みどり）		おもにエネルギーになる（きいろ）		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
令和8年9月学校給食予定献立表								
1 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とりの塩こうじから揚げ（小中2個）	鶏肉			にんにく しょうが	でんぷん 米粉	油	塩こうじ
	小松菜のおひたし			小松菜 にんじん			ごま	めんつゆ
2 (水)	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう	里芋		しょうゆ だし
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	鮭の塩焼き	鮭						
	細切り昆布の煮物	豚肉 ちくわ 油揚げ 昆布		にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ だし
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	なめこ 長ねぎ			だし

7 月 栄 養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
小学生 平均栄養量	634	22.4	20.0	392	4.4	375	0.54	0.48	37	2.3
中学生 平均栄養量	794	27.2	23.3	433	5.4	447	0.70	0.53	43	2.7



じりじりと照りつける日差しに夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。

7月7日は七夕です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



夏バテを防ぐ！食事のポイント

1. 偏った食事をしない

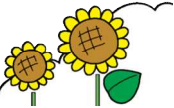
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2. ビタミンB群・Cを多くとろう

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やビタミンC（野菜・果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3. 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、ジュースやアイスなどの冷たいものばかりを食べないように気をつけましょう。



夏にとりたい食べ物

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどがしよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高く美味しいので、積極的に食べましょう。



熱中症を
予防するために
こまめに水分補給を
しましょう！



日本の料理～熊本県

熊本県は、肥沃な大地で育つ野菜や阿蘇高菜、阿蘇の草原で育てられるあか牛、天草の海産物など、山と海の恵みが豊富です。また、郷土料理も多く、熊本県ならではの食文化が根付いています。今月の給食では、千切りにしたさつまいもを天ぷらにした「がね」や、祝い事の際に食べられている「つぼん汁」、熊本県が生産量1位を誇るすいかを使ったゼリーなどが登場します。

- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。