

7月(前半)献立表

今月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

令和8年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆	
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる				
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類			
1水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米	774 kcal	図書委員会 コラボ献立 ② りへは今 ま榎「月 す野最 。道後 楽流の書 し」 委員 み」ご によは しりん どて、 い「後 コラ てマ 梅ら くカ とボ だロ マレ ざニ カ いグ ロシ 。ラ ニ ョ タ グ ン ラ メ 。タ ニ を ン ユ 作	
		牛乳	図書委員会コラボ献立②	牛乳					29.6 g		
		マカロニグラタン	鶏肉	牛乳,チーズ		たまねぎ,マッシュルーム		マカロニ,小麦粉,パン粉	油,有塩バター		23.4 g
		枝豆サラダ			えだまめ,にんじん	きゅうり,キャベツ		上白糖	油,ごま油		2.9 g
		ミネストローネスープ	ウインナー		にんじん,トマト缶,さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも,三温糖			
2木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米	760 kcal	み「ご によは しりん どて、 い「後 コラ てマ 梅ら くカ とボ だロ マレ ざニ カ いグ ロシ 。ラ ニ ョ タ グ ン ラ メ 。タ ニ を ン ユ 作	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					29.4 g		
		酢豚	豚肉,凍り豆腐		にんじん,青ピーマン	にんにく,たまねぎ,たけのこ,干し椎茸,しょうが		三温糖,てんぷん	油,米油		21.1 g
		春雨サラダ	ツナ		にんじん	きゅうり,もやし		はるさめ	ごま油,ごま		2.8 g
		チンゲンサイのスープ	鶏肉		にんじん,チンゲンサイ	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,しめじ					
3金	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米	701 kcal	いグ ロシ 。ラ ニ ョ タ グ ン ラ メ 。タ ニ を ン ユ 作	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					30.4 g		
		チンジャオロース	豚肉		青ピーマン			てんぷん,三温糖	油,ごま油		18.3 g
		中華サラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり		はるさめ,上白糖	油,ごま油,ごま		2.7 g
		わかめスープ	系かまぼこ,木綿豆腐	わかめ	にんじん,こまつな	しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ,しょうが					
6月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米	750 kcal	七 夕 献 立 そ み 水 7 れ 、 害 や 7 、 天 病 日 七 て 虫 は タ 天 害 七 せ の タ レ 川 時 献 立 ク の 期 立 ト の で デ キ た す ザ ラ め 。 一 キ お 七 夕 新 タ は ー り は 、 を を 、 事 表 し 旧 曆 に し こ の 選 た と 7 月 だ ら 7 冷 グ 始 日 凍 、 ま ご み 星 つ ろ か 型 た が ん の と ち か な 言 よ う 冷 と れ ど バ が て 稲 イ 入 い が ン つ ま す 花 な 七 。期 リ タ 今 に ま 汁 日 入 す を は る 。作 七 夕 と ま に も す ち に 。 な 、 風	
		牛乳&ブルーベリー		牛乳		ブルーベリー			34.6 g		
		さばの梅みそ焼き	さば,みそ			ねり梅		三温糖	ごま		23.4 g
		小松菜と厚揚げのおかかあえ	生揚げ,かつお節		こまつな,にんじん	もやし		上白糖	ごま油		2.8 g
		かきたま汁	卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ		てんぷん			
7火	○	発芽玄米入りご飯	七夕献立					精白米,発芽玄米,強化米	746 kcal	七 夕 献 立 そ み 水 7 れ 、 害 や 7 、 天 病 日 七 て 虫 は タ 天 害 七 せ の タ レ 川 時 献 立 ク の 期 立 ト の で デ キ た す ザ ラ め 。 一 キ お 七 夕 新 タ は ー り は 、 を を 、 事 表 し 旧 曆 に し こ の 選 た と 7 月 だ ら 7 冷 グ 始 日 凍 、 ま ご み 星 つ ろ か 型 た が ん の と ち か な 言 よ う 冷 と れ ど バ が て 稲 イ 入 い が ン つ ま す 花 な 七 。期 リ タ 今 に ま 汁 日 入 す を は る 。作 七 夕 と ま に も す ち に 。 な 、 風	
		牛乳&小魚&七夕セレクトデザート(冷凍みかんor冷凍パイ)		牛乳,小魚		冷凍パイ,冷凍みかん			27.8 g		
		笹かまぼこの磯部揚げ	笹かまぼこ	あおのり				はなころも	米油		16.7 g
		キラキラ海藻サラダ		シークリスタル(寒天),海藻サラダ		キャベツ,きゅうり,コーン		上白糖	油		3.4 g
		七夕汁	星型なると,木綿豆腐		にんじん,ほうれんそう	たまねぎ					
8水	○	発芽玄米入りわかめご飯		わかめご飯の素				精白米,発芽玄米,強化米	716 kcal	七 夕 献 立 そ み 水 7 れ 、 害 や 7 、 天 病 日 七 て 虫 は タ 天 害 七 せ の タ レ 川 時 献 立 ク の 期 立 ト の で デ キ た す ザ ラ め 。 一 キ お 七 夕 新 タ は ー り は 、 を を 、 事 表 し 旧 曆 に し こ の 選 た と 7 月 だ ら 7 冷 グ 始 日 凍 、 ま ご み 星 つ ろ か 型 た が ん の と ち か な 言 よ う 冷 と れ ど バ が て 稲 イ 入 い が ン つ ま す 花 な 七 。期 リ タ 今 に ま 汁 日 入 す を は る 。作 七 夕 と ま に も す ち に 。 な 、 風	
		牛乳		牛乳					29.6 g		
		厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ,鶏肉					三温糖,てんぷん			21.7 g
		梅ドレサラダ			ブロッコリー	きゅうり,キャベツ,梅漬		上白糖	油		3.2 g
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,かぼちゃ,こま	たまねぎ					
9木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米	861 kcal	七 夕 献 立 そ み 水 7 れ 、 害 や 7 、 天 病 日 七 て 虫 は タ 天 害 七 せ の タ レ 川 時 献 立 ク の 期 立 ト の で デ キ た す ザ ラ め 。 一 キ お 七 夕 新 タ は ー り は 、 を を 、 事 表 し 旧 曆 に し こ の 選 た と 7 月 だ ら 7 冷 グ 始 日 凍 、 ま ご み 星 つ ろ か 型 た が ん の と ち か な 言 よ う 冷 と れ ど バ が て 稲 イ 入 い が ン つ ま す 花 な 七 。期 リ タ 今 に ま 汁 日 入 す を は る 。作 七 夕 と ま に も す ち に 。 な 、 風	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					28.7 g		
		2色まめ	大豆,青大豆					てんぷん,上白糖	米油		30.9 g
		コーンサラダ			ブロッコリー,にんじん	コーン,キャベツ,きゅうり					2.2 g
		夏野菜カレー	鶏肉		青ピーマン,パセリ,かぼちゃ	にんにく,たまねぎ,しめじ,セロリー,なす		小麦粉,三温糖	油,有塩バター		
10金	○	発芽玄米入りご飯	納豆の日					精白米,発芽玄米,強化米	845 kcal	七 夕 献 立 そ み 水 7 れ 、 害 や 7 、 天 病 日 七 て 虫 は タ 天 害 七 せ の タ レ 川 時 献 立 ク の 期 立 ト の で デ キ た す ザ ラ め 。 一 キ お 七 夕 新 タ は ー り は 、 を を 、 事 表 し 旧 曆 に し こ の 選 た と 7 月 だ ら 7 冷 グ 始 日 凍 、 ま ご み 星 つ ろ か 型 た が ん の と ち か な 言 よ う 冷 と れ ど バ が て 稲 イ 入 い が ン つ ま す 花 な 七 。期 リ タ 今 に ま 汁 日 入 す を は る 。作 七 夕 と ま に も す ち に 。 な 、 風	
		牛乳&納豆	納豆	牛乳					38.8 g		
		ししゃもの南蛮漬		ししゃも		ねぎ		てんぷん,上白糖	米油		28.2 g
		のりいっぱいサラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,きゅうり		はるさめ,上白糖	ごま油,ごま		2.9 g
		みそけんちん汁	油揚げ,木綿豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ		じゃがいも	ごま油		

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>
★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いたします

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は?



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめています。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて! ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



砂糖の量はどのくらい?



冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物