令和7年度

7月 給食だより

日差しが強く、気温の高い日が続く季節となりました。暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったりする「夏ばて」になる人が増える時期です。バランスのとれた食事と適切な水分補給、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう。

夏を元気に過ごすための「夏ばて」対策

①こまめに水分補給をしよう

喉が渇いたと感じる前に
少しずつ飲みましょう。

②朝ごはんをしっかり食べよう

朝から「主食・主菜・副菜」をそろえて食べましょう。

③冷たいものの摂り過ぎに気を付けよう

冷たいものばかり摂ると
胃腸の働きが悪くなります。

④旬の食材を食べよう

旬の食材には、その季節にあった効果があります。夏野菜や果物からも水分を補給しましょう。

⑤適度な運動と入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うために、日頃から汗をかく習慣を付けましょう。

⑥十分な睡眠をとろう

睡眠は体力の回復のためにとても大切です。毎日決まった時間に寝ましょう。

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル（500mL）分を算出したものです。

一日に摂ってもよい砂糖の量はどのくらい？

砂糖を多く含むものは、冷やすほど甘味を感じにくくなります。そのため、冷たいものは思っているよりもたくさんの砂糖が使われています。（左図）　暑いときには、炭酸飲料やジュース、アイスなど冷たいものが欲しくなりますが、摂り過ぎないように気を付けましょう。また、一日に摂ってもよい砂糖の量は**２５ｇ未満**とされています。甘い物を摂るときは、栄養成分表示の「炭水化物」の量をチェックしてみましょう。

運動する時の水分補給は？

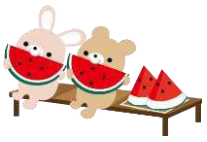
日常生活や軽い運動の水分補給には、砂糖を全く含んでいない「水」や「麦茶」がオススメです。運動をする３０分前は250ml～500mlの水分を摂取し、運動中は200ml～250mlを1時間に２～４回飲むことがすすめられています。大量に汗をかいた時には、スポーツ飲料も活用しましょう。

令和7年度

7・8月 給食献立予定表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

潟上市立天王中学校

曜日			月	火	水	木	金
日にち				1	2	3	4
献立名			今月の平均栄養価 エネルギー　768 kcal たんぱく質　31.8 g 脂　質　24.2 g	・わかめごはん ・アジフライ （パックソース） ・棒々鶏サラダ ・厚揚げとなすのみそ汁 ・ピーチゼリー	・ごはん ・ポークチャップ ・花野菜サラダ ・コーンスープ ・鉄分＆葉酸ヨーグルト	・麦ごはん ・みそそぼろ丼 ・水菜のすまし汁	・ごはん ・タンドリーチキン ・炒り卵と野菜のソテー ・ミネストローネ
食品	赤	1		アジフライ、鶏ササミ、厚揚げ、みそ	豚肉、鶏肉、豆腐	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉、豆腐	鶏肉、卵、ウインナー、大豆
		2		牛乳、わかめ	牛乳、ヨーグルト	牛乳	牛乳
	緑	3		にんじん	ブロッコリー、にんじん	にんじん、水菜	にんじん、アスパラガス、トマト缶、県産トマトピューレ
		4		キャベツ、きゅうり、もやし、なす、ねぎ	にんにく、玉ねぎ、カリフラワー、キャベツ、コーン、クリームコーン、えのき	にんにく、生姜、玉ねぎ、枝豆、しめじ	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、セロリ
	黄	5		ごはん、春雨、ピーチゼリー	ごはん、片栗粉	ごはん、強化押麦、糸こんにゃく	ごはん、じゃがいも、マカロニ
		6		米油	米油、すりおろしオニオンドレッシング	米油	米油、ごま油、バター
日にち			7	8	9	10	11
献立名			・キムチごはん ・棒餃子 ・キャベツサラダ ・オクラと春雨のスープ ・七夕クレープ	・ナン ・キーマカレー ・カラフルサラダ ・ＡＢＣスープ ・シークワーサーゼリー	・ごはん ・ほっけの塩焼き ・なすの肉みそ炒め ・けんちん汁 ・豆乳プリン	・ごはん ・鶏肉の香味焼き ・ひじきの炒め煮 ・いんげんのみそ汁	・麦ごはん ・ビビンバ丼 （焼肉・ナムル） ・わかめスープ
食品	赤	1	豚肉、棒餃子、鶏肉、豆腐	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、鶏肉、ウインナー	ほっけ、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ	鶏肉、みそ、豚ひき肉、油揚げ、木綿豆腐	豚肉、鶏肉、豆腐
		2	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、ひじき	牛乳、わかめ
	緑	3	にんじん、オクラ	にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン、小松菜	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン	にんじん、青ピーマン、さやいんげん	小松菜、にんじん
		4	白菜キムチ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんにく	にんにく、グリンピース、すりおろしりんご、キャベツ、ごぼう、コーン	にんにく、なす、黄ピーマン、ごぼう、ねぎ	干し椎茸、玉ねぎ	にんにく、ごぼう、白菜キムチ、大豆もやし、りょくとうもやし、ねぎ
	黄	5	ごはん、春雨、七夕クレープ	ナン、じゃがいも、ABCマカロニ、シークワーサーゼリー	ごはん、じゃがいも、つきこんにゃく、豆乳プリン	ごはん、糸こんにゃく、じゃがいも	ごはん、強化押麦
		6	米油、いりごま、ごま油	米油、すりおろしオニオンドレッシング	米油	米油	米油、ごま油、いりごま
日にち			14	15	16	17	18
献立名			・麦ごはん ・ハンバーグの アップルソースかけ ・イタリアンサラダ ・モロヘイヤスープ	・ごはん ・わかさぎからあげ ・じゃが豚キムチ ・豆腐のみそ汁	・麦ごはん ・マーボー丼 ・中華スープ ・ミニきなこ揚げパン	・ごはん ・鮭の塩焼き ・ゴーヤチャンプルー ・五目汁	・ごはん ・ささみのレモン煮 ・塩昆布和え ・夏野菜豚汁
食品	赤	1	ハンバーグ、たこ、鶏肉、豆腐、卵	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉、卵、きな粉	鮭、豆腐、豚肉、卵、鶏肉、油揚げ、みそ	鶏ササミ、豚肉、厚揚げ、みそ
		2	牛乳	牛乳、わかさぎ、わかめ	牛乳	牛乳	牛乳、塩昆布
	緑	3	ブロッコリー、にんじん、モロヘイヤ	にんじん、にら、小松菜	にんじん、にら、チンゲン菜	にんじん	小松菜、にんじん、オクラ
		4	すりおろしりんご、キャベツ、もやし、黄ピーマン、にんにく、ポッカレモン、玉ねぎ、エリンギ	玉ねぎ、白菜キムチ、ねぎ	ねぎ、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ	ゴーヤ、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	ポッカレモン、キャベツ、にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、なす
	黄	5	ごはん、強化押麦	ごはん、春雨、ピーチゼリーじゃがいも、糸こんにゃく	ごはん、強化押麦、片栗粉、ミニコッペパン	ごはん、じゃがいも	ごはん、片栗粉、じゃがいも
		6	オリーブ油、ごま油	米油	米油、ごま油	米油、ごま油	米油、ごま油、いりごま
日にち			21	22	23	☆地場産野菜の紹介☆	
献立名				・麦ごはん ・夏野菜カレー ・きゅうりの変わり漬け	夏休み～8/23 	7月11日から「安田農園」さんよりネギを納品していただきます。天王で育った新鮮でおいしいネギを、みそ汁やスープのほか、8月には「さばのネギみそ焼き」や「ネギ塩豚丼」として提供する予定です。 地元の農家の方や、給食を作ってくれる調理員さんへの感謝の気持ちをもっていただきましょう。	
食品	赤	1		豚肉、鶏ひき肉			
		2		牛乳			
	緑	3		かぼちゃ、にんじん、トマト			
		4		にんにく、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、すりおろしりんご、きゅうり			
	黄	5		ごはん、強化押し麦			
		6		バター、ごま油、いりごま			
日にち			8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
献立名			・麦ごはん ・夏野菜カレー ・ゆで枝豆 ・ももゼリー	・バターロール ・ミートオムレツ ・ブロッコリーサラダ ・トマトシチュー ・元気ヨーグルト	・麦ごはん ・さばのネギみそ焼き ・ピーマンともやしの オイスターソース炒め ・まいたけのすまし汁	・ごはん ・ホイコーロー ・中華スープ ・中華ポテト２ヶ	・麦ごはん ・ネギ塩豚丼 ・なすのみそ汁
食品	赤	1	豚肉、鶏ひき肉	鶏肉、卵	さば、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏肉	豚肉、みそ、鶏肉、卵、豆腐	豚肩肉、豚バラ肉、厚揚げ、みそ
		2	牛乳	牛乳、元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
	緑	3	かぼちゃ、にんじん、トマト	ブロッコリー、赤ピーマン、にんじん、トマト	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、水菜	にんじん、こまつな、青ピーマン	にんじん、小松菜
		4	にんにく、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、すりおろしりんご、枝豆	キャベツ、黄ピーマン、玉ねぎ、県産ぶなしめじ、にんにく	ねぎ、黄ピーマン、たけのこ、もやし、舞茸	キャベツ、もやし、にんにく、干し椎茸、ねぎ	にんにく、ねぎ、玉ねぎ、なす、もやし、レモン汁
	黄	5	ごはん、強化押し麦、ももゼリー	バターロール、じゃがいも、シェルマカロニ	ごはん、強化押麦、片栗粉、角こんにゃく	ごはん、さつまいも、春雨	ごはん、強化押し麦
		6	バター	すりおろしオニオンドレッシング、バター	米油、ごま油	米油、ごま油	米油、ごま油、いりごま