

月	火	水	木	金
七 ^{げつ} タ ^{たんぱた} 献 ^{こんだて} 立	1日	2日	3日	4日
「七 ^{たなばた} タ ^ご 」は「五 ^ご 節 ^{せつ} 句 ^く 」の ひとつで、中 ^{ちゅう} 国 ^{ごく} から伝 ^{つた} わりました。夜 ^よ 空 ^{ぞら} に浮 ^う か ぶ「天 ^{あま} の川 ^{がわ} 」に見 ^み 立 ^た てて そうめ ^{ふうしゅう} ん ^が を食 ^く べる風 ^{ふう} 習 ^{しゅう} が ありま ^あ す。7日 ^{にち} の給 ^{きゅう} 食 ^{しょく} ではそうめ ^{はい} ん ^が が入 ^い った 「七 ^{たなばた} タ ^{じる} 汁 ^{じゅう} 」をい ^い た ^だ きま ^す 。	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 鮭 ^{さけ} ごは ^ん ん 揚 ^あ じ ^ゃ が ^が のそぼ ^に ろ煮 ^す 野 ^や 菜 ^{さい} とじ ^じ ゃこ ^の のサ ^さ ラ ^ら ダ 沢 ^{さわ} 煮 ^に 椀 ^{わん} エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 720kcal 31.8g	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 肉 ^{にく} うど ^ん ん さ ^さ さ ^み と野 ^や 菜 ^{さい} のご ^ご ま ^ま 酢 ^す あ ^え え り ^り ん ^ご ぜ ^り ー エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 637kcal 29.9g	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} ご ^ご は ^ん ん 中 ^{ちゅう} 華 ^{かう} 風 ^{ふう} 肉 ^{にく} 野 ^や 菜 ^{さい} 炒 ^{いた} め 春 ^{はる} 雨 ^{さめ} とツ ^す ナ ^の の酢 ^す の物 ^{もの} も ^も や ^し ス ^ー プ エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 643kcal 29.5g	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} ご ^ご は ^ん ん 魚 ^{さかな} のみ ^の そ ^の マ ^ま ヨ ^よ ネ ^ね ー ^ス 焼 ^や き お ^お ひ ^ひ た ^た し み ^み そ ^{じゅう} 汁 ^し エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 596kcal 27.8g
7日	8日	9日	10日	11日
牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} ち ^{ずし} ら ^し 寿 ^し 司 ^し 七 ^{たなばた} タ ^{じる} 汁 ^{じゅう} 星 ^{ほし} のフ ^の ル ^る ー ^ツ ポ ^の ン ^ち チ エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 625kcal 23.9g	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 揚 ^あ げ ^ぱ パ ^ん ン ポ ^ポ ト ^フ フ ビ ^ビ ー ^{ンズ} サ ^ラ ダ エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 682kcal 30.0g	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} ご ^ご は ^ん ん チ ^ち ゲ ^ど う ^ふ 腐 ^ふ ナ ^ナ ム ^ル ル チ ^ち ン ^{げん} 菜 ^{さい} とハ ^の ム ^の の ^{スー} プ エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 625kcal 30.4g	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} ご ^ご は ^ん ん 鯖 ^{さば} の ^か ら ^み 辛 ^や 味 ^み 焼 ^や き 切 ^{きり} 干 ^{ぼし} 大 ^{だい} 根 ^{こん} の ^あ 和 ^も え ^の 物 ^{もの} み ^み そ ^{じゅう} 汁 ^し エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 642kcal 30.9g	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} キ ^キ ャ ^ロ ット ^ら イ ^い ス チ ^チ リ ^こ ン ^か ン フ ^フ レ ^ん チ ^さ ラ ^ら ダ く ^く だ ^だ も ^も の エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 635kcal 25.4g
七 ^{たなばた} タ ^{こんだて} 献 ^{だて} 立				
14日	15日	16日	17日	18日
牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} ご ^ご は ^ん ん ヤ ^ヤ ン ^{ニョム} チ ^チ キ ^ン ン 春 ^{はる} 雨 ^{さめ} サ ^サ ラ ^ら ダ わ ^わ か ^め ス ^ー プ エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 683kcal 32.8g	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} ナ ^ナ ン キ ^キ ー ^マ カ ^カ レ ^ー 大 ^{だい} 根 ^{こん} とハ ^の ム ^の のサ ^サ ラ ^ら ダ フ ^フ ル ^{ーツ} ヨ ^ー グ ^ル ト エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 773kcal 32.0g	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 豚 ^{ぶた} み ^み そ ^ど ん ^ど ん お ^お か ^か あ ^あ え 青 ^{あお} 菜 ^な と豆 ^{とう} 腐 ^ふ の ^{スー} プ ご ^ご ま ^ま 豆 ^{とう} 乳 ^{にゅう} ゼ ^{りー} エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 732kcal 34.6g	ジ ^ジ ョ ^ア ア ジャ ^{ジャ} ー ^{ジャ} ー ^{めん} 麵 ^{めん} と ^と う ^も ろ ^こ し く ^く だ ^だ も ^も の エネ ^エ ル ^ネ ギ ^ル ー(kcal) た ^{たん} ば ^ば く ^く し ^し つ(g) 558kcal 21.8g	終 ^{しゅう} 業 ^{ぎょう} 式 ^{しき}
1学期給食終了				

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。



ねつ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



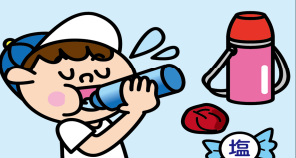
あつ さ
暑さを避ける



ひ ざ さ
日差しを避ける



すい ぶん えん ぶん ほ ぎゅう
水分・塩分補給



たい ちょう ととの
体調を整える



参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

さんこうぶんけん・いんようざっし 参考文献・引用雑誌 【学校給食 2025年6月号】