

| 月                                                                                       | 火                                                                                          | 水                                                                                                           | 木                                                                                                | 金                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 七夕献立                                                                                    | とうもろこし                                                                                     | 1日                                                                                                          | 2日                                                                                               | 3日                                                                                              |
| 「七夕」は「五節句」のひとつで、中国から伝わりました。夜空に浮かぶ「天の川」に見立ててそうめんを食べる風習があります。7日の給食ではそうめんが入った「七夕汁」を提供します。  | 今が旬の野菜「とうもろこし」を給食で提供します。生のとうもろこしは今の時期しか食べることができないので、味わって食べてみてください！給食では、茹でるか、蒸して提供します。      | 牛乳<br>ごはん<br>魚のおろしかけ<br>野菜と油揚げの煮物<br>みそ汁<br><br>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)<br>675kcal 29.9g                      | 牛乳<br>ごはん<br>すき焼き風煮込み<br>みそ汁<br>すいか<br><br>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)<br>673kcal 35.5g                | ジョア<br>冷やし担々麺<br><b>とうもろこし</b><br>さつまいものオレンジ煮<br><br>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)<br>746kcal 28.7g     |
| 6日                                                                                      | 7日                                                                                         | 8日                                                                                                          | 9日                                                                                               | 10日                                                                                             |
| 牛乳<br>ごはん<br>鮭の塩こうじ焼き<br>さつまいものきんぴら<br>豚汁<br><br>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)<br>643kcal 33.7g | 牛乳<br>ちらし寿司<br><b>七夕汁</b><br>フルーツポンチ<br><br>七夕献立<br>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)<br>625kcal 24.0g | 牛乳<br>コーヒーマスタード<br>セルフバーガー<br>フライドポテト<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ<br><br>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)<br>774kcal 33.2g | 牛乳<br>ごはん<br>白身魚の玉葱ソース<br>しめじとえのたまのみそ汁<br>洋なし寒天ゼリー<br><br>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)<br>662kcal 30.2g | 牛乳<br>キャロットライス<br>ツナのミートローフ<br>大根とハムのサラダ<br>野菜スープ<br><br>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)<br>756kcal 31.7g |
| 13日                                                                                     | 14日                                                                                        | 15日                                                                                                         | 16日                                                                                              | 17日                                                                                             |
| 牛乳<br>ごはん<br>赤魚の西京焼き<br>夏野菜の揚げ浸し<br>沢煮椀<br><br>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)<br>622kcal 28.5g   | 牛乳<br>肉うどん<br>小松菜とひじきの和え物<br>プリン<br><br>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)<br>705kcal 34.8g             | 牛乳<br>ごはん<br>ヤンニョムチキン<br>ナムル<br>わかめスープ<br><br>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)<br>654kcal 32.0g                        | 牛乳<br>えびピラフ<br>ポークビーンズ<br>バイクドチーズケーキ<br><br>1学期給食終了<br>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)<br>763kcal 33.9g    | <b>終業式</b>                                                                                      |

◎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

**暑さを避ける**  
あつ さ  
りょう 涼

**日差しを避ける**  
ひ ざ さ

**水分・塩分補給**  
すい ぶん えん ぶん ほ きゅう

**体調を整える**  
たい ちよう ととの

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】