

令和8年

7月・8月の予定献立表

食品群	体内でのたらしき	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
赤の食品	血や肉、骨をつくる	小学校 650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
黄の食品	働く力や体温となる	中学校 830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g
緑の食品	体の調子をとのえる			

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



<p>7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間) 半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県) とうもろこし</p>				<p>7/7 七夕 そうめん</p>				<p>7/13~16 (または8/13~16) お盆 精進料理</p>				<p>7月下旬 ごろ (2026年は7/26) 土用の丑の日 ウナギ</p>							
<p>6(月) ゴーヤーのチキンマヨサラダ ほきフライ むぎごはん ナーベラーのみそしる</p>				<p>7(火) たなぼたメニュー たなぼたゼリー たまな〜ちゃんぶるー ほしのハンバーグ ゆかりごはん たなぼたスープ</p>				<p>1(水) ウンチーイーため いわしの生姜煮 むぎごはん ★とうがんのたまごスープ</p>				<p>2(木) オレンジ ゴーヤーチップス もずくどん(ぐ) むぎごはん キャベツのみそしる</p>				<p>3(金) おいものコロコロサラダ スタミナぶたキムチどん(ぐ) むぎごはん もずくのみそしる</p>			
<p>こんだて</p>				<p>こんだて</p>				<p>こんだて</p>				<p>こんだて</p>				<p>こんだて</p>			
<p>13(月) さばのごまてりやき おくらなっとう わかめごはん こんさいじる</p>				<p>14(火) ひじきいため とりにくのネギソースかけ むぎごはん とんじる</p>				<p>8(水) パパイヤちゃんぶるー なっとうみそ カルシウムごはん シカムドッチ</p>				<p>9(木) コールスローサラダ ポークビーンズ ナン オクラのコンソメスープ</p>				<p>10(金) ひじきしゅうまい マーボーとうがんだん(ぐ) カルシウムごはん ほうろくスープ</p>			
<p>こんだて</p>				<p>こんだて</p>				<p>こんだて</p>				<p>こんだて</p>				<p>こんだて</p>			
<p>15(水) ブロッコリーとチーズのサラダ れんこん入りつくね ソース焼きそば こまつなのちゅうかスープ</p>				<p>16(木) とうふちゃんぶるー むぎごはん チムシンジ</p>				<p>17(金) 1学期 最終日 シークワサーソルベ キャベツメンチカツ むぎごはん なつやさいカレー</p>											

夏休みまで、あと17日です！
梅雨もあけて、暑い日が続いています。
暑い日が続くと食欲が落ちやすくなり、
体力も低下しやすくなります。
早寝早起きをし、1日3食しっかり食べましょう！
冷たい物を食べすぎや飲み過ぎには気をつけ、
水分補給はこまめに行い、元気に夏を過ごしましょう。

暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなり、体力も低下しやすくなります。

厳しい暑さを乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

- 少量でもバランスよく食べる
- 冷たい麺は具たくさんにする
- 酸味やスパイスを利かせて食欲アップ
- 温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

<p>8月</p>				<p>8月31日は「野菜の日」</p>				<p>野菜を食べると、いいことがいっぱい！</p>															
<p>28(金) フルーツあえ ビクルスべつたらづけ むぎごはん ポークカレー</p>				<p>31(月) くだもの ピピンパ (にくみそ) ピピンパ (ナムル) むぎごはん わかめスープ</p>				<p>おなかの調子が整う</p>				<p>成長をサポート</p>				<p>肌がきれいになる</p>				<p>肥満を防ぐ</p>			
<p>こんだて</p>				<p>こんだて</p>				<p>こんだて</p>				<p>こんだて</p>				<p>こんだて</p>							