



食育だより

令和7年7・8月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校



夏の食生活について

暑くなると、飲み物を飲む量が増えてきます。冷たい食べ物やアイスクリームなどのおやつを食べる機会も増えてきたのではないのでしょうか。食べ方に気をつけないと、体調をくずしてしまいます。水分も食べ物も、考えながら上手にとることが大切です。



食生活を見直して、夏を元気にすごしましょう。

主食・主菜・副菜
のそろった朝ごはんを
食べましょう。

ポイント① まずは早起き&朝ごはん

長い休みに入ると、生活習慣が乱れがちです。おかずをそろえた朝ごはんを食べると、水分やミネラルを補給できるので、熱中症や夏ばての予防にもなります。毎日早起きをして、朝ごはんを食べるようにしましょう。疲れていてゆっくり休みたいという時でも、2時間以上寝坊しないようにすることと、遅くとも昼食の3時間前には朝ごはんを食べ終えるようにすることが生活リズムを崩さないポイントです。夜更かしや朝食抜きは、体力・学力を伸ばすためにも良くありません。有意義な夏休みになるよう、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を続けましょう。

ポイント② 上手に水分を補給しましょう！

汗をかく量が増えるこの季節は、上手に水分をとる必要があります。部活動、外遊びなど、大量に汗をかくことが予想される場合は、活動の前、途中、活動後とこまめに水分を補給しましょう。長時間活動する時にはスポーツドリンクが良いです。しかし、砂糖も多く含まれるため、飲む量やタイミングに気をつけましょう。普段の水分補給には砂糖のついていないお茶や水がおすすめです。



ポイント③ おやつは時間と量を決めて

おやつの食べすぎは、食事の妨げとなりますし、冷たいものは胃に刺激を与え、どちらも夏ばての原因となります。また、ジュースやアイスなどの冷たいものは、気をつけないと砂糖をとりすぎてしまうことがあります。

1日にこのくらいまでの量にする、毎日食べないようにする、など時間や量に気をつけて食べましょう。



食欲がない時は・・・

食欲がない時に、冷たいそうめんやうどんは食べやすいですね。ただし、単品だけでは、エネルギー代謝の為に必要なビタミンやたんぱく質が不足し、さらなる食欲不振の原因になります。めん類を食べるときには、卵や納豆など、たんぱく質を含むものをトッピングすると良いです。うす切り豚肉やとり肉をゆでて冷ましたものも、おすすめです。また、野菜には日光（紫外線）のダメージから体を守ってくれる栄養素が豊富に含まれています。野菜も積極的に食べるようにしましょう。

8月献立表

日	曜	給食予定	献立名		からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱やカのもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)		
			主食	飲み物				副食	小	中
28	木	中学校 給食開始	冷やしうどん (個) めんつゆ	牛乳	添え野菜 ちくわの磯辺揚げ2個 わかめスープ ミルクゼリー	牛乳 ちくわ 青のり 鶏肉 豆腐 わかめ	うどん 小麦粉 かたくり粉 ごま油 ごま油 ゼリー	にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 ねぎ もやし	-	717
29	金		キムタクご飯 (麦ごはん)	牛乳	キムタクご飯の具 即席漬け 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく 白菜キムチ たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ チンゲン菜 きくらげ ねぎ なら	-	755	

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。



7月 献立表

田上町学校給食共同調理場
令和7年7月



7・8月の田上産

7, 8月は、「たまねぎ、キャベツ、なす、じゃがいも、きゅうり、にんじん、トマト」が田上産です。米は、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名			からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱やカのもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (Kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
1	火		コーンライス	牛乳	ポテトスープ チーズオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 鶏肉 たまご チーズ ツナ	米 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー	580	712
2	水		ごはん	牛乳	けんちん汁 白身魚の甘辛 三色おひたし	牛乳 鶏肉 豆腐 鰹 かつお節	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 油	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 小松菜 もやし キャベツ	584	720
3	木		コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	ラタトゥイユ ハンバーグ チキンコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	コッペパン ジャム じゃがいも オリーブ油 砂糖 パン粉 油	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト なす ズッキーニ	629	717
4	金		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しそ入り棒餃子 チンゲン菜のナムル	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 油 かたくり粉 ごま油 餃子の皮 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ もやし チンゲン菜 にら 青じそ なす	630	796
7	月	七夕献立	五目ちらし寿司	牛乳	七夕汁 お星さま米粉チキンカツ 寒天サラダ 七夕ゼリー	牛乳 厚揚げ かまぼこ 鶏肉 豆腐 茎わかめ	米 砂糖 春雨 かたくり粉 米パン粉 油 ゼリー	たけのこ れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ ごぼう えのきたけ ねぎ 寒天 キャベツ コーン缶	625	737
8	火		そばろ井 (ごはん)	牛乳	シャキシャキそばろ井の具 塩とり汁 いそあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ のり	米 じゃがいも 油 砂糖	干しいたけ キャベツ にら にんじん ごぼう 小松菜 切り干し大根 しょうが 枝豆 もやし	607	749
9	水		ごはん	牛乳	にら玉みそ汁 ますのカレー照り焼き なすのみそ炒め	牛乳 豆腐 たまご みそ ます 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 油 春雨 ごま ごま油	にんじん えのきたけ にら しょうが にんにく なす たまねぎ ねぎ	614	759
10	木		中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 青のりポテト スイカ	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 青のり	中華めん 油 じゃがいも	しょうが にんにく メンマ にんじん もやし たまねぎ キャベツ スイカ ねぎ	585	733
11	金		ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉のレモンあえ もやしのごま酢あえ	牛乳 あさり 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ハム	米 じゃがいも かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ もやし	644	788
14	月		ごはん	牛乳	なめこ汁 いわしの梅煮 春雨サラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ いわし ハム	米 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま ごま油	なめこ にんじん ねぎ 梅 きゅうり コーン缶 もやし	614	759
15	火		ごはん	牛乳	たまごわかめスープ テジブルコギ 小松菜の中華あえ	牛乳 豆腐 わかめ たまご 豚肉 みそ	米 ごま油 油 春雨 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく にら もやし 小松菜	605	743
16	水	食育の日献立	ごはん	アルビ 牛乳	地場野菜のつみれ汁 しいらカレー竜田揚げ 五目ビーフン	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ しいら	米 かたくり粉 油 ごま油 ビーフン 砂糖 じゃがいも	なす にんじん ねぎ キャベツ しょうが もやし にんにく こまつな きくらげ	672	833
17	木		ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース きゅうりのピリ辛漬け 蒸しとうもろこし	牛乳 ツナ ベーコン	ソフトめん オリーブ油 ラー油 ハヤシルウ ごま油 砂糖 ごま	とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく にんじん ブロッコリー エリンギ たまねぎ トマト	612	806
18	金	小学校 給食最終日	田上産夏野菜の カレー (麦ごはん)	牛乳	福神漬けあえ 冷凍パイン	牛乳 豚肉	米 麦油 ごま じゃがいも カレールウ	かぼちゃ たまねぎ にんにく しょうが にんじん なす トマト えだまめ チャツネ 福神漬け キャベツ きゅうり 冷凍パイン	637	764
22	火		ごはん	牛乳	キムチスープ しょうゆフレンチ たらのみそマヨチーズ焼き	牛乳 豆腐 みそ 鰹 チーズ ハム	米 ごま油 油	キャベツ もやし にんじん 白菜キムチ ねぎ コーン缶 パセリ もやし 小松菜 にんじん	-	764
23	水		ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 梅おかかあえ 豚肉とじゃが芋の揚げ煮	牛乳 かつお節 鶏肉 大豆 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 じゃがいも かたくり粉 砂糖 油	大根 キャベツ えのきたけ ねぎ しょうが もやし 梅 小松菜	-	771
24	木	中学校 給食最終日	豚丼 (麦ごはん)	牛乳	ワンタンスープ 豚丼の具 たくあんあえ	牛乳 なると 豚肉 みそ	米 麦油 ワンタンの皮 ごま油 ごま 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ チンゲン菜 キャベツ えのきたけ たけのこ きゅうり たくあん	-	734

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

→うら面に8月のこんだてがあります。