



7月 きゅうしよくだより

令和8年7月1日発行
相模原市立中央小学校
給食室

暑さに負けない体を作ろう！

いよいよ夏本番です。気温が高くなると、食欲が落ちたり、冷たい飲み物や食べ物をとりすぎたりして、体調を崩しやすくなります。暑さに負けず元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、バランスのよい食事をとることが大切です。

今月の目標 夏の食事を考えよう

暑さで食欲がなくなることがありますが、元気に過ごすためにはしっかり食べることが大切です。夏の食事のポイントを参考に、バランスのよい食事を意識して過ごしましょう。

夏の食事のポイント



☆夏野菜を食べよう

夏野菜には、水分やビタミンがたっぷり含まれています。体調を整え、暑さに負けない体づくりを助けてくれます。



☆水分補給しよう

のどがかわく前に水やお茶を飲むことが大切です。汗をたくさんかいた時は、塩分補給も意識しましょう。



☆冷たいもの控えめに

冷たいものとりすぎはおなかの調子を崩したり食欲が低下する原因です。温かい食べ物も取り入れバランスよく食べましょう。

保護者の方へ

暑い日が続くと、冷たい飲み物や食べ物が増えがちです。とりすぎに気をつけ、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。バランスのよい食事、元気に夏を過ごしましょう。

6月 みんなの声

きなこ揚げパン大好き♡
初めて完食しました！
スパイシーポテトが
すごく美味しかった♪





令和8年度 7月こんだてよていひょう 相模原市立中央小学校

日	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	赤の仲間 血や肉になる たんぱくしつ・カルシウム	黄の仲間 熱や力の元になる たんすいがふつ・ししつ	緑の仲間 体の調子を整える ビタミン・ミネラル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	★ごはん なすいり しせんどうぶどん	○	とうもろこし (2年生さやむき) ビーフンスープ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ とりにく	こめ・サラダあがら ごまあがら・さとう でんぷん・ビーフン	なす・たまねぎ にんじん・しょうが にんにく・ちんげんさい とうもろこし・もやし こまつな・たけのこ ながねぎ・しいたけ	666kcal 26.6g 16.5g 2.0g
2木	ロールパン	○	ホキのチーズやき ひよこまめのスープ こだますいか	ぎゅうにゅう・ホキ チーズ・ひよこまめ ベーコン・とりにく	ロールパン じゃがいも サラダあがら	にんじん・たまねぎ こまつな・すいか	645kcal 29.9g 24.1g 2.9g
3金	ごまごはん	○	にくじゃがのカレーに もずくスープ アーモンドいりこざかな	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・もずく たまご・とうふ いわし	こめ・ごま じゃがいも こんにやく サラダあがら さとう・でんぷん アーモンド	にんじん・たまねぎ グリーンピース・たけのこ ながねぎ	644kcal 30.4g 17.4g 2.8g
6月	とうもろこし ごはん	○	こあじのからあげ きゅうりのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう・あじ ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・でんぷん ごま・さとう じゃがいも こんにやく サラダあがら	とうもろこし・きゅうり にんじん・ながねぎ こまつな	651kcal 25.2g 21.2g 2.6g
7火	★★★ たなばた給食 ★ごはん ★★★	○	あかうおのわふうマリネ ズッキーニのおかかあえ そうめんじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう・あかうお はなかつお・とりにく わかめ・うずらたまご	こめ・でんぷん さとう・サラダあがら そうめん	たまねぎ・ズッキーニ にんじん・しいたけ こまつな・みかん	640kcal 27.0g 18.1g 2.4g
8水	くろパン	○	チキンアドボ あおのりポテト キャベツとまめのスープ	ぎゅうにゅう・とりにく あおのり・いんげんまめ ぶたにく・ベーコン	くろパン・サラダあがら じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ・にんにく しょうが・キャベツ	664kcal 28.4g 26.3g 2.9g
9木	なすとトマトの スパゲティ	○	ハムいりやさしいため えだまめパン アーモンド	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン チーズ・ハム とうにゅう	スパゲティ サラダあがら ホットケーキ アーモンド	たまねぎ・トマト にんにく・なす たかのつめ・キャベツ もやし・にんじん えだまめ	667kcal 25.5g 27.7g 2.4g
10金	ごはん	○	さばのこうみやき こまつなともやしのにびたし じゃがいもとたまねぎの みそじる	ぎゅうにゅう・さば はなかつお・とうふ わかめ・みそ	こめ・サラダあがら さとう・ごま じゃがいも	しょうが・ながねぎ もやし・こまつな にんじん・たまねぎ	666kcal 26.2g 23.5g 2.6g
13月	★ごはん まーぼー だいずどん	○	キャベツのちゅうかスープ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・とりにく あんぱんかんでん	こめ・さとう サラダあがら でんぷん・ごまあがら	きくらげ・ながねぎ にんにく キャベツ・にんじん えのきたけ マンゴーゼリー・もも パイン・りんご	623kcal 22.8g 14.9g 1.9g
14火	コッペパン	○	しいらのからあげ トマトとたまごのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう しいら・ベーコン たまご	コッペパン・でんぷん サラダあがら	たまねぎ・トマト いちごジャム	636kcal 31.2g 26.6g 2.4g
15水	なつやさいの カレーライス	○	こまつなとしらすのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だつしふんにゅう しらす	こめ・サラダあがら こむぎこ・マーガリン さとう・ごま ごまあがら	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・トマト なす・とうもろこし さやいんげん にんにく・しょうが こまつな・キャベツ	667kcal 20.9g 20.4g 2.5g
16木	わかめごはん	みかん ジュース	とりのたつたあげ やさしいおかかあえ ゆばのすましじる ヨーグルト	とりにく・はなかつお うずらたまご・ゆば かまぼこ・わかめ ヨーグルト	こめ・でんぷん さとう サラダあがら	みかんジュース しょうが・キャベツ もやし・えのきたけ にんじん・ほうれんそう	670kcal 26.9g 15.3g 2.9g

★ごはん 委託業者が炊いたごはんです。産地は自校炊飯と同じものを使用します。

★★★

1学期も 安全な給食提供にご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。
 2学期の給食は、9月1日(火)より始まります。
 夏休みの間に、給食の白衣・ぼうしのサイズがお子さんに合っているか、ご確認お願いいたします。
 ランチョンマット・白衣・マスク・手拭きタオルは、忘れずにお持ちください。

エネルギー : 653kcal
 たんぱくしつ : 26.8g
 ししつ : 21.0g
 しよくえん : 2.5g
 そうとうりょう : 2.5g

★★★