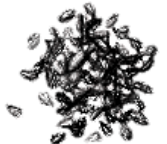
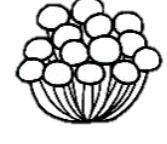
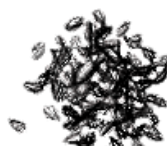
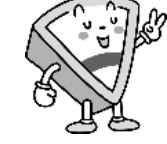
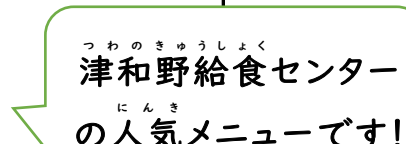


日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅしゅく ☆しゅさい □ふくさい ♪デザート	しょくひんめい					家庭で おきなうもの	
				ちやにくになる		からだのちようしをとどのえる		ちからやねつになる		
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミンA	ビタミンC・その他	たんすいかぶつ		しばう
01	水		○コッペパン プル・ベリ&マーガリン ☆シイラのこうそうあげ □ラタトゥイユ □コンソメスープ	シイラ とりにく チキンウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ パプリカ トマト にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ エリンギ	コッペパン こめこ さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	 種実類
02	木	 はんげしょう 半夏生	○ごはん ☆とりにくのおからあげ □きゅうりとタコのすのもの □じゃこいりみそしる	とりにく たこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ワカメ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	こめ かたくりこ さとう	あぶら	 魚料理
03	金		○むぎごはん ☆タンドリーサバ □りっちゃんのげんきサラダ □ワントンスープ	サバ チキンハム かつおぶし ワントン	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	にんじん にら	にんにく しょうが レモンかじゅう キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ きくらげ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	 果物
06	月		○ごはん ☆なすとぶたにくのみそいため □チョレギサラダ □もずくのスープ	ぶたにく あつあげ ささみ みそ	ぎゅうにゅう もみのり もずく	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが なす たまねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	 きのこ類
07	火	 たなばた 七夕	○なつのちらしずし □やきにくサラダ □たなばたじる ♪たなばたゼリー	きざみあなご ぎゅうにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん しそ オクラ	みょうが ほししいたけ かんぴょうにんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えのき こんにゃく	こめ さとう ビーフン ゼリー	ごまあぶら いりごま	 種実類
08	水		○ひやしうどん (○うどん □ひやしうどんのぐ) ☆にくだんごとやさいのくろずあん ♪フルーツヨーグルト	あぶらあげ きんしたまご ミートボール	ぎゅうにゅう ワカメ ヨーグルト ホイップクリーム	にんじん いんげん パプリカ	きゅうり もやし れんこん たまねぎ おとうかん みかんかん パインかん バナナ	うどん さとう	あぶら	 豆・豆製品
09	木		○ごはん ☆ぶたにくのニンニクしょうゆやき □ほうれんそうのごまマヨあえ □はんぺんのすましじる	ぶたにく ささみ はんぺん	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ えのき	こめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	 魚料理
10	金		○むぎごはん ☆アジのなんばんづけ □オクラなっとう □とりにくとやさいのみそしる	あじ なっとう ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	カラーピーマン ピーマン オクラ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ おおむぎ こめこ さとう	あぶら	 小魚
13	月		○ごはん ☆あげシヤモ(小2び・中3び) □キャベツのしおこんぶあえ □キムチにくじゃが	シヤモ ささみ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな インゲン	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく	こめ こめこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	 乳製品
14	火		○ごはん ☆とりにくのマヨばんやき □うめおかかあえ □ねばねばやさいとたまごのスープ	とりにく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう ワカメ	にんじん モロヘイヤ オクラ	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ うめ	こめ	ノンエッグ マヨネーズ ごま	 いも類
15	水	 ワールドカップ 応援献立	○ハンバーガー (○まるパン ☆ハンバーグ) □コーンサラダ □クラムチャウダー	 ハンバーガー あさり ぼたて ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	まるパン さとう かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら	 海藻
16	木	 人気メニュー リレー	○ごはん ☆サワラのしおこうじやき □いとこんサラダ □もやしのたんたんみそしる	 ハンバーグ ツナ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし えのき にんにく しょうが いとこんにゃく	こめ さとう	ごまあぶら ごま	 緑黄色野菜
17	金	 おいしい 津和野の日	○なつやさいカレーライス (○おむぎごはん □なつやさいカレー) ☆さけのカップやき □ふくじんづけサラダ	とりにく サケ チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ パプリカ パセリ トマト	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり もやし ふくじんづけ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	 果物



牛乳は毎日つきます。

7月の平均の栄養価

小学校	エネルギー	617 Kcal
	タンパク質	27.5 g
中学校	エネルギー	756 Kcal
	タンパク質	33.3 g



★食材については、変更する場合があります。

しっかりと食べて



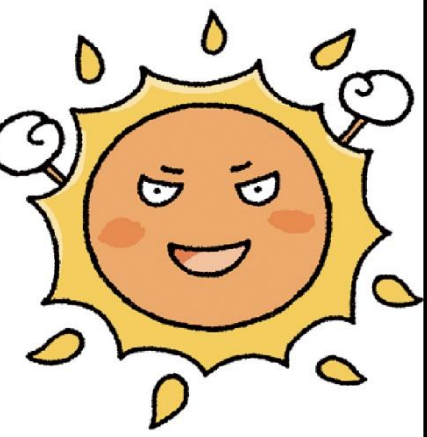
夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっているませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかけた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



食育だより

つわのちやうがっこうきゅうしょく
津和野町学校給食センター

R8.7

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 しょうじんにょうり 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給 をこまめにしよう	水、麦茶、塩分 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど (適度) に運動 しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく (規則) 正しい 生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ (夏) が旬の食べ物 を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め (冷) たい物の とり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく (夜食) や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す (進) んで お手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に ゆう (乳) 製品や 小魚などでカルシウム をとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！