



2026ねん7・8がつ きゅうしょくだより



蒸し暑い日が続いていますね。たくさん汗をかくこの季節、特に子どもたちはからだの水分やミネラルが失われやすくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。給食では、水分を多く含む夏野菜や、汗で失われやすいカリウムを豊富に含む食材を取り入れています。

おさとうのとりにすぎ ごちゅうい！！

甘くておいしいお菓子やジュースは、つい手がのびてしまいますよね。でも、砂糖のとりにすぎは、虫歯や肥満となるだけでなく、集中力の低下やイライラなど、からだや心の不調につながる場合があります。また、白砂糖をとりにすぎると、落ち着きがなくなったり、集中力の低下につながることもあるといわれています。さらに砂糖は、カルシウムや鉄分などのミネラルバランスに影響し、体調を崩す原因になる場合があります。

甘味は、心をほっとさせてくれる心の栄養でもあります。しかし、とりにすぎると、からだにも心にも負担になる場合があります。適量で満足できる味覚や食習慣を少しずつ育てていけるといいですね。

げつ		か		すい		もく		きん		ど
1	③	2	②③	3	③	4				
<p>簡単！手作りスポーツドリンク やさしい味のドリンクです。 ・水 500ml ・きび砂糖またははちみつ 大さじ1 ・塩(天然塩) 1.5g ・レモン汁 小さじ1 すべてをよく混ぜるだけ！ 冷やすとよりおいしく飲めます♪ ※1歳未満のお子さまには、はちみつは使用しないでください。</p>										
6	③	7	①③	8	③	9	③	10	③	11
ミニフィッシュ きゃべつとぶたにくのみそいためえのきと豆腐のすましじる ごはん		てづくりさんしょくゼリー ツナポテトサラダ たなばたじる ちらしずし		さつまいもスティック こまつなのナムル いわしのしょうがになすとたまねぎのみそしる ごはん		くだもの さっぱりレタスサラダ すきやきふうどんぶり むのうやくのおこめのこだいまいいりごはん		くだもの とりにくのケチャップいため なつやさいのサンラータン ごはん		☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください
13	③	14	①③	15	③	16	①③	17	③	
さつまいもチップス あじのなんばんづけ きゃべつのみそしる ごはん		くだもの アスパラのツナマリネ なつやさいととりにくのトマトに しょくパン いちごジャム		たんじょうかい おたのしみおやつ くだもの ブロッコリーのごまマヨあえ びじよもちのみそしる とりとやさいのたぎこみごはん		てづくりぶどうゼリー きりぼしとズッキーニのごまマヨサラダ なつやさいのカレー むのうやくのおこめのこだいまいいりごはん		しゅうぎょうしき りんごのミニゼリー きゃべつときゅうりのしそふうみサラダ スパゲティボロナーゼ		今が旬！ 夏野菜を食べよう 今が旬の夏野菜は、おいしさも栄養もたっぷり！栄養価も高く、味も濃くなるため、旬のおいしさをたくさん味わえます。また、夏野菜にはからだにたまった熱をとる働きがあると言われています。

🌱 地元の農家さんが無農薬・無肥料で育てたこだわりの玉ねぎ 🍷 を使用しております 🌱

8月25日	③	26	③	27	③	28	③	29
しぎょうしき ぶどうのミニゼリー やさいのごまあえ にくじゃが ごはん		たんじょうかい おたのしみおやつ くだもの ぶたにくとアスパラのサラダ こまつなとあつあげのみそしる あじごはん		さつまいもスティック もやしのスープ ぶたキムチどんぶり むのうやくのおこめのこだいまいいりごはん		くだもの かぼちゃのそぼろに ひやしちゅうか		~食材について~ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた伝統的な調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。

31 ③

てづくりみかんゼリー
きゅうりのおかかあえ
だいこんととりにくのさっぱり
もちむぎいり
わかめごはん

~給食メニューのご紹介~ 豚キムチどんぶり(8/27提供)

◆材料(4人分)
 豚ももスライス 200g
 料理酒 大さじ1
 白菜(ざく切り) 150g
 玉ねぎ(くし切り) 100g(1/2個)
 人参(千切り) 30g(1/4本)
 にら(1cm) 12g(1/5束)
 無添加キムチ 20g程度
 にんにく(おろす) 小さじ1
 しょうが(おろす) 小さじ1
 ごま油 小さじ2
 本みりん 小さじ2
 きび砂糖 大さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々
 白いりごま 大さじ1
 片栗粉 大さじ1
 水 大さじ2

◆作り方
 1) 豚肉に料理酒をまぶし、10分ほど浸しておく。
 2) 野菜はそれぞれ切る。
 3) フライパンにごま油とにんにく・しょうがを熱し、豚肉を炒める。
 4) 人参、玉ねぎ、白菜の順に加えながら炒める。
 5) 調味料で味付けし、細かく刻んだキムチとにらを加えて炒める。
 6) 水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。
 7) 白ごまを加えて混ぜ、ご飯にのせて完成 😊

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	562	20	18	256	2.3	201	0.25	0.4	20	3.9	1.8

8大アレルゲンを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん