

れいわ ねんど
令和8年度

がつ

7月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

た もの し
「食べ物について知ろう」



た もの けんこう き
シリーズ「食べ物と健康 ～さとうのとりすぎに気をつけよう～」



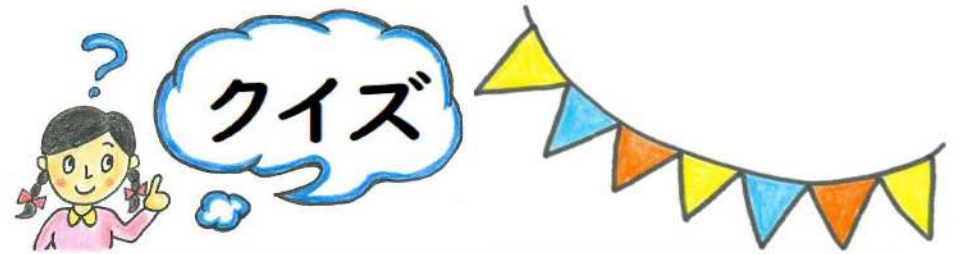
しんこんだて
新献立 「スープカレー」

ぎょうじ こんだて たなばた
行事献立 「七夕」

か こんだて わしょくすいしん ひ
3日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



6月 29日(月)



だいこんばの
ごまいため

けいにくのさっぱり

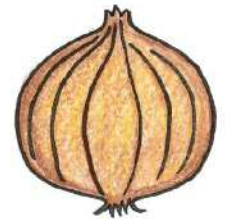
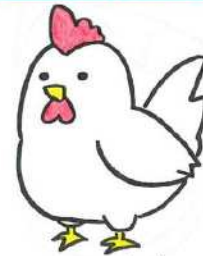
うずらたまごは
わってたべても
いいよ

ぎゅうにゅう

むぎごはん

みそしる

今日の給食には、牛乳のほかに骨や歯を
じょうぶにする「カルシウム」が多くふくまれている
食べ物を使っています。
それは次の3つのうちどれでしょう？



- ① とり肉
- ② だいこん葉
- ③ たまねぎ

今日の給食には、牛乳のほかに骨や歯を
じょうぶにする「カルシウム」が多くふくまれている
食べ物を使っています。
それは次の3つのうちどれでしょう？

「だいこん葉のごまいため」は、すりごまの香ばしさと
けずり粉のうま味を味わいながら、よくかんで食べましょう。

食べ物の三つのはたらき

あか からだ 体をつくる	黄 ねっ 熱や力のもとになる	みどり からだ 体の調子を整える	
ぎゅうにゅう うずらたまご けずりこ とうふ あかみそ とりにく サラダあぶら みそ しんしゅうみそ	おむぎごはん サラダあぶら すりごま さとう	しょうが たまねぎ にんにく だいこんば	

6月30日(火)

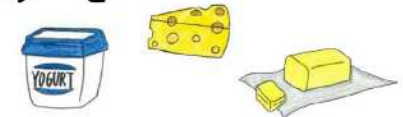
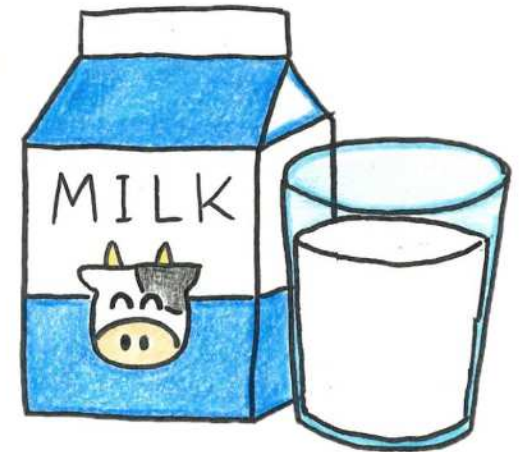


ぎゅうにゅう 牛乳

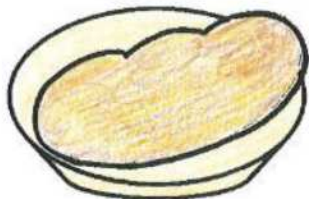
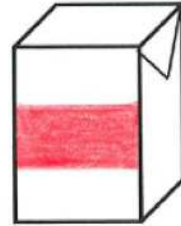
● ^{ほね}骨や^は歯をじょうぶにする
「カルシウム」が^{おお}多く
ふくまれています。

● 血や^ちきん^{にく}肉をつくる
「たんぱく^{しつ}質」も^{おお}多く
ふくまれています。

● ^{ぎゅうにゅう}牛乳からヨーグルトやチーズ・バターを
つくるができます。



ぎゅうにゅう ツナとひじきのソテー



コッペパン

トマトクリームシチュー

たものみっ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や ちから 力のも たになる	みどり 緑	からだ 体の ちようし 調子を ととの 整える
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	コッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
とりにく	ひじき	さとう	バター	ホールトマト	こまつな
だっしふんにゅう	チーズ	サラダあぶら	こむぎこ		



「カルちゃん」をおぼえているかな？

6月から「カルシウム」を多くふくむ献立の
給食カレンダーには、「カルちゃんマーク」が
登場しているよ。ぼくがどこにいるか、さがしてね！

「トマトクリームシチュー」のおいしさのひみつは、トマトを
よくいためて、トマトのすっぱさをまろやかにすることです。



7月 1日 (水)



がつ きゅうしよくもくひょう
7月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう

じゃこ
ごまずに
ぎゅうにゆう

ごはん
ぶたにくとやさいの
につけ

あか た もの
赤の食べ物

からだ
「体をつくる」はたらきが
あります。

あか 赤
からだ 体をつくる

みどり 緑
からだ ちょうし どの 体の調子を整える

き黄
ねつ ちから 熱や力のもとになる



にく 肉

さかな 魚

たまご

とり肉
ぶた肉
牛肉
ウインナー

さかな 魚
こさかな 小魚
平天
ちくわ

たまご
たまご
うずらたまご

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ぶたにく	ごはん	じゃがいも	キャベツ	にんじん
ほそぎりこんぶ	じゃこ	さんおんとう	すりごま	さいとう	しいたけ

まめ まめせいひん
豆・豆製品

ぎゅうにゆう にゆうせいひん
牛乳・乳製品

かい 海そう

大豆
とうふ
みそ

ぎゅうにゆう 牛乳
ヨーグルト
チーズ

わかめ
ひじき

「ぶたにくとやさいの煮つけ」は、ぶたにくやしいたけのうま味や
いろいろな食材の食感を楽しんで食べましょう。

7月 2日 (木)

がつ きゅうしよくもくひょう
7月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう

にくみそいため

ぎゅうにゆう

むぎごはん わかめスープ

き た もの
黄の食べ物

ねつ ちから
「熱や力のもとになる」

はたらきがあります。

黄 (ねつ ちから 熱や力のもとになる)

赤 (からだ 体をつくる)

みどり 緑 (からだ ちようし どこの 体の調子を整える)

た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どこの 体の調子を整える
 ぎゅうにゆう ぶたにく だいず あかみそ わかめ	 むぎごはん さとう サラダあぶら	 ほうれんそう しいたけ しょうが たまねぎ もやし にんにく			

こめ 米・パン・めん

いも

ゆ しいるい 油脂類

さとう

種実類

ごはん めん
小麦粉 パン

じゃがいも 重いも
さつまいも かたくり粉

サラダ油 バター
ごま油 オリーブオイル

さとう 三温とう

いりごま すりごま

にく 肉みそいためはごはんとうちあうように、あか 赤みそや
あか 赤みそや
ちようし みりよう つか テンメンジャンなどコクのある調味料を使っています。

7月 3日 (金)



かぼちやの
につけ

きつね
どんぶりのぐ

ぎゅうにゅう

ごはん

たなばたそうめん

ごはん
のせて
たべよう

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力	みどり 緑	からだ 体	ちようし 調子	ととの を整える
 ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ	 ごはん そうめん さんおんとう	 にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちや	 さとう さんおんとう	 にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちや	 にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちや	 にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちや	 にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちや	 にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちや

和(なごみ) 献立 こんだて



たなばた
七夕
そうめん



たなばた ねん いちど あま かわ
七夕は、年に一度だけ天の川で

「おりひめ」と「ひこぼし」が
であひ
出会う日といわれています。

たなばた
「七夕そうめん」の
「そうめん」を天の川に
あま かわ
見立てています。



かぼちやの煮つけ

かぼちや、夏においしい食べ物の一つです。



「かぼちやの煮つけ」は、
スチームコンベクションオーブンを
つかつか
使って作ります。かぼちやの
やさしいあま味を味わいましょう。

7月 6日 (月)

しんこんだて
新献立

スープカレー

「スープカレー」は北海道札幌市で生まれた料理で、さらさらとしたスープが特ちょうです。給食では、「こんぶ」と「かつおぶし」のだしと「チキンスープ」を合わせて、野菜ととり肉を加えてじっくり煮こみました。スープの中にうま味がたっぷりつまったカレーです。



た かたしやうかい
食べ方紹介

食べ方に決まりはありません。4つの食べ方を見て、おいしく味わう食べ方を見つけてみましょう。

ごはんをスープにひたす。

スープをごはんにかける。

ごはんとスープを交互に。

ごはんをスープに入れる。

食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	黄	ねつちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちやうじ 体の調子を整える
ぎゆうにゆう	おぎごはん	キャベツ	りんごゼリー	にんじん	たまねぎ
ヨーグルト	じゃがいも	にんにく	サラダあぶら	たまねぎ	しょうが
		にんにく		コーン	にんにく

7月 7日 (火)



なつやさいのボロネーゼ (チーズいり) ぎゅうにゅう

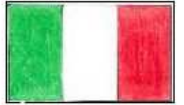
あじつけコッペパン やさいのスープに

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	きいろ 黄	あつちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	あじつけコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
チーズ	ミックスビーンズ	オリーブオイル	サラダあぶら	なす	ズッキーニ
					キャベツ



なつ や さい 夏野菜の



ボロネーゼ



なつ 夏においしい「なす」や「ズッキーニ」を

つか 使ったボロネーゼです。



ボロネーゼとは、イタリア・ボローニャ地方で生まれた

にく 肉を使ったソースで作る料理のことです。



給食では、肉といっしょに「なす」や「ズッキーニ」などの

やさい 野菜をじっくり煮こんでミートソースを作ります。



ミートソースに焼いたじゃがいもとチーズをくわえて

スチームコンベクションオーブンで焼きあげました。

なつ 夏においしい

なす

ズッキーニ

た もの 食べ物

「なす」や「ズッキーニ」には、カリウムやビタミンCがふくまれており、暑さでつかれた体の調子をととのえます。

7月 8日 (水)



はも

ほうれんそうの おかかにか はものこはくあげ ぎゅうにゅう

ごはん すましじる

◎「はも」は、うなぎによく似た形に かたちをしていますが、
口は大きく、するどい歯くち おお はを
持つのが特ちょうです。



◎元気に育った「はも」は、
長い時間運んでも弱りにくかったため、
海から遠い京都で昔から
食べられてきました。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	はも	ごはん	こめこ	ほうれんそう	こまつな
とうふ	はなかつお	かたくりこ	なたねあぶら	しいたけ	しょうが



祇園祭ぎ おんまつりにかかせないのが、
はもつか りょうりを使った料理です。はもは、
「梅雨の水を飲んでおいしくなる」
と言われ、ちょうど祇園祭ぎ おんまつりのころに
旬しゅんをむかえるため、祇園祭は
『はも祭まつり』ともいわれています。

7月 9日 (木)



シリーズ ~食べ物と健康~



さとうのとりすぎに気をつけよう

せいりょう飲料水には、さとうがたくさんふくまれています。

500のm Lの飲み物にふくまれるさとうの量は...



炭酸飲料
約55 g



スポーツ飲料
約34 g



果実けい飲料
約56 g



乳酸きん飲料
約57 g

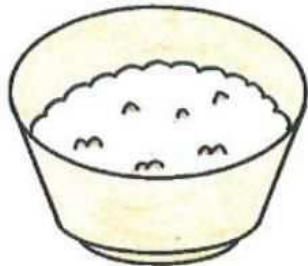
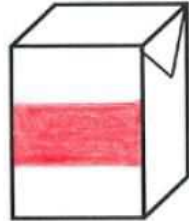
こんなにたくさん、さとうが入っているの。



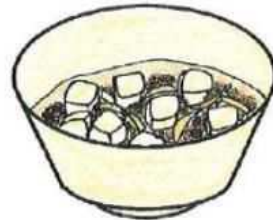
さとうのとりすぎにならないように、飲む時には、コップに入れるなどして、飲む量を考えましょう。



こまつなと
きりぼしだいこんの
ぎゅうにゆう
にびたし



おぎごはん

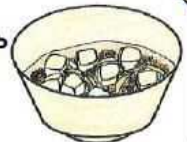


こうやどうふのそぼろに

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	おぎごはん	たまねぎ	きりぼしだいこん	しょうが	こまつな
とりにく	こうやどうふ	さとう	にんじん	しょうが	こまつな
	サラダあぶら	さんおんどう	かたくりこ	しょうが	こまつな

高野どうふのそぼろ煮は、だしのしみた高野どうふの味や
やわらかい食感を味わいましょう。



7月 10日 (金)



ぶたにくとゴーヤの ぎゅうにゅう
しょうがいため

ひじきまめ

ごはん

みそしる

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	あつ あつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ からだ 体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず</p>	<p>ごはん サラダあぶら</p>	<p>たまねぎ ゴーヤ</p>	<p>にんじん しょうが</p>	
<p>あぶらあげ みそ しろみそ</p>	<p>さんおんどう さとう</p>			
<p>ひじき とうふ わかめ</p>				



ゴーヤ

●ゴーヤは沖縄のおきなわのことばで「にがいうり」という意味です。「ツルレイシ」や「にがうり」ともいいます。

●ビタミンCやカリウムが多くふくまれており、暑さでつかれた体の調子を整えます。

●今日の「ぶた肉とゴーヤのしょうがいため」に使っています。



7月 13日 (月)



ほうれんそうともやしの ぎゅうにゅう
いためナムル

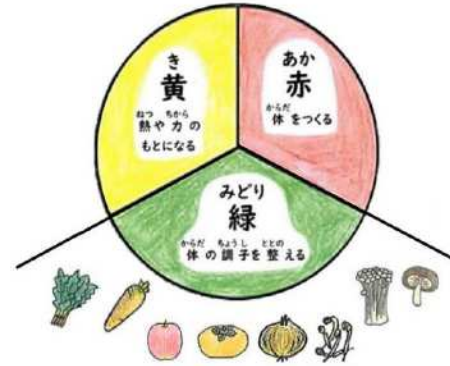
むぎごはん マーボどうふ

食べ物の三つのはたらき

あか赤	からだをつくる	き黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり緑	からだ ちようし どのの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	かたくりこ	たまねぎ	もやし
あかみそ	とうふ	サラダあぶら	ごまあぶら	しょうが	しょうが
				ほうれんそう	にんにく

がつ きゅうしよくもくひょう
7月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう



みどり た もの 緑の食べ物

からだ ちようし どの
「体の調子を整える」

はたらきがあります。



いろ やさい
色のこい野菜

ほうれん草 にんじん トマト

た やさい
その他の野菜

たまねぎ もやし キャベツ

くだもの
果物

りんご かき みかん

きのこ
きのこ

しいたけ えのきだけ まいたけ

「マーボどうふ」は、ピリッとしたから味やとうふの
やわらかい食感を味わって食べましょう。

7月 14日 (火)




シリーズ ~食べ物と健康~



さとう き さとうのとりすぎに気をつけよう

さとうをとりすぎると、どうなるのかな？

 さとうは、ねつ熱やちから力のもとになり、あたま頭(脳)の活動のエネルギーになるはたらきがあります。

しかし、とりすぎると体からだによくありません。さとうの多いおかしは、おほ量をりょう考えてかんが食べたましょう。



さとうをとりすぎると・・・



ふと太り

やすくなる。



むしば虫歯に

なりやすくなる。



ごはんが

た食べられなくなる。

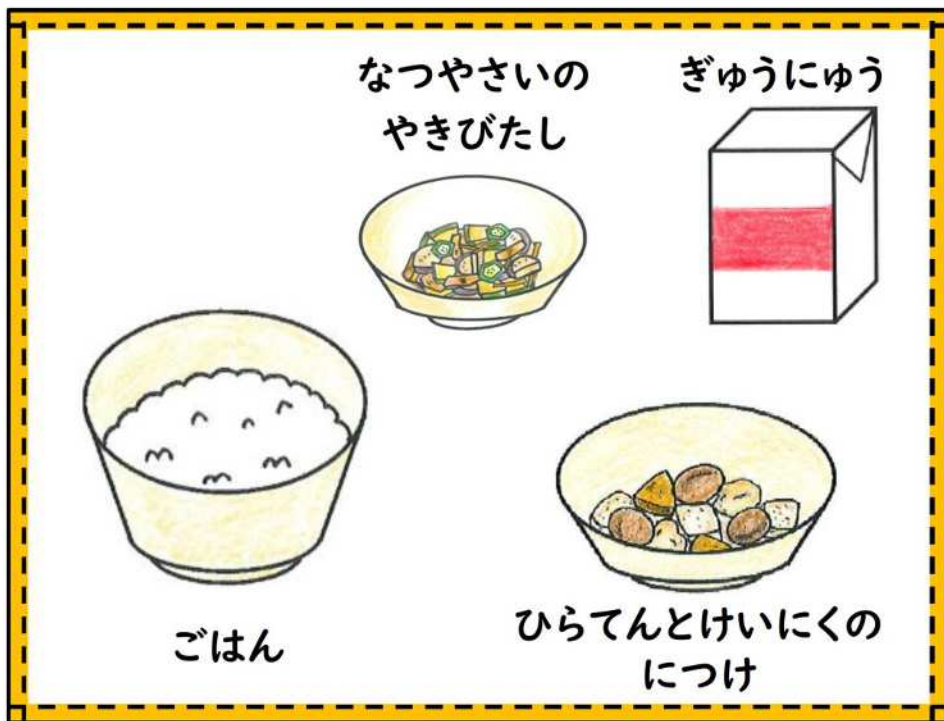


食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゆうにゆう	バターうずまきパン	にんじん	たまねぎ	とりにく	ホールトマト
	だいず	サラダあぶら	こまつな		

「大豆とけい肉のトマト煮」は、大豆の食感やあま味を味わいながら食べましょう。

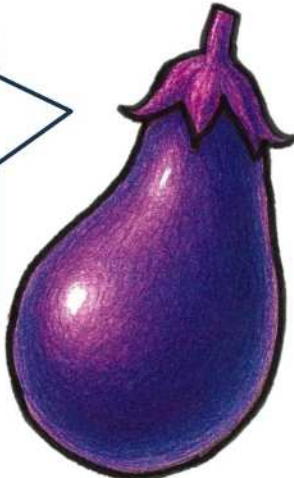
7月 15日 (水)



なす オクラ

「夏野菜の焼きびたし」には、夏が旬の「なす」「オクラ」「かぼちゃ」を使っています。

「なす」は水分が多く、体温を下げるはたらきがあります。
 果肉がスポンジ状であるため、味がしみこみやすく、あげものや煮びたしなどの料理と相しようが良いのが特ちょうです。



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	さんおんとう	にんじん	オクラ
あぶらあげ	ひらてん	サラダあぶら		かぼちゃ	なす

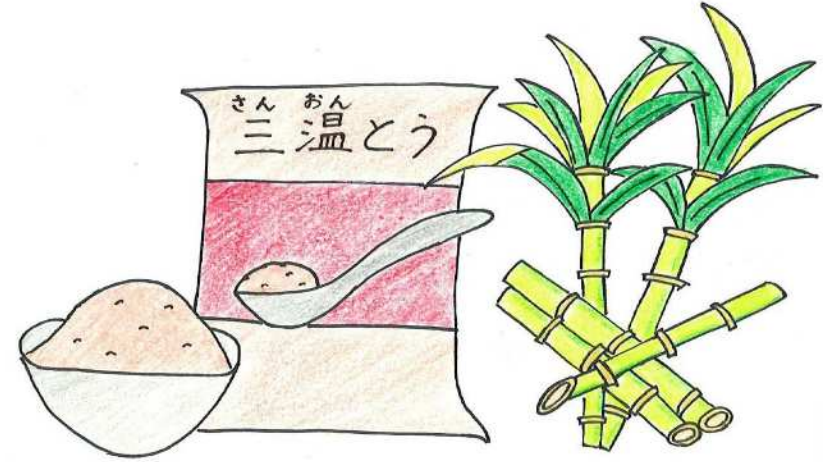


「オクラ」は細長い形で、切ると星のような形をしています。
 「ネバネバ」「シャキシャキ」とした食感が特ちょうです。

7月 16日 (木)



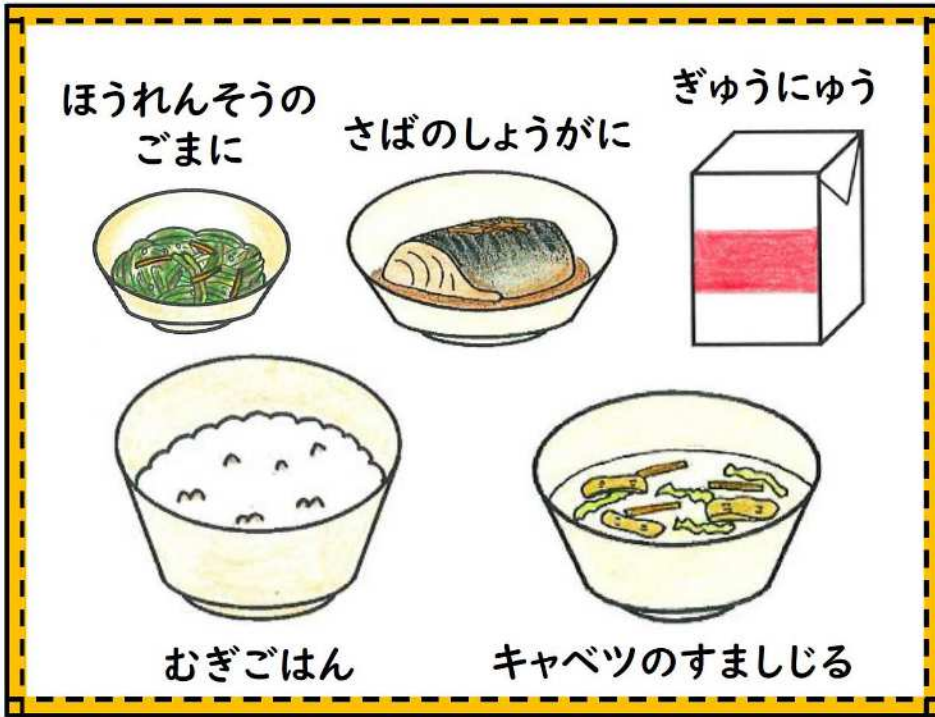
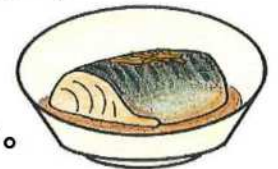
さんおん
三温とう



さんおん
三温とうは、「さとうきび」や「てんさい」という
しょくぶつ つく ちやいろ
植物から作られるうす茶色のさとうです。

さんおん
あま味やコクが強く、煮物や和がしなどに
つか
使われます。

さんおん
きょう きゅうしょく
今日の給食の「さばのしょうが煮」に、
さんおん つか
三温とうを使っています。
やさしいあま味を味わってください。



た もの みっ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちやうし 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	おぎごはん	キャベツ	しょうが	さば	さんおんとう
あぶらあげ	すりごま	にんじん	ほうれんそう		

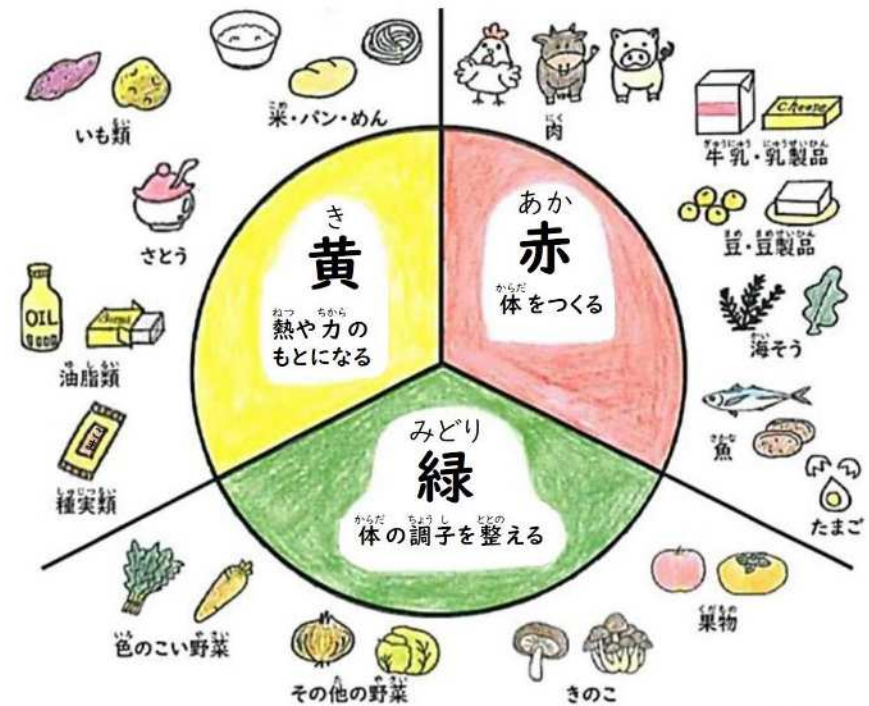
7月 17日 (金)

がつ きゅうしよくもくひょう
7月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう

た バランスよく食べよう

た もの
食べ物は、はたらきによって赤・黄・緑の三つのグループに分けられます。三つの色がそろそろように組み合わせて食べましょう。



「うずら卵とキャベツのうま塩いため」には、しいたけのもしじと塩こうじを使います。うま味と塩味を味わいましょう。

うずらたまごとキャベツのうま塩いため

ぎゅうにゅう

うずらたまごはわってたべてもいいよ

ごはん

とうふとあおなのスープ

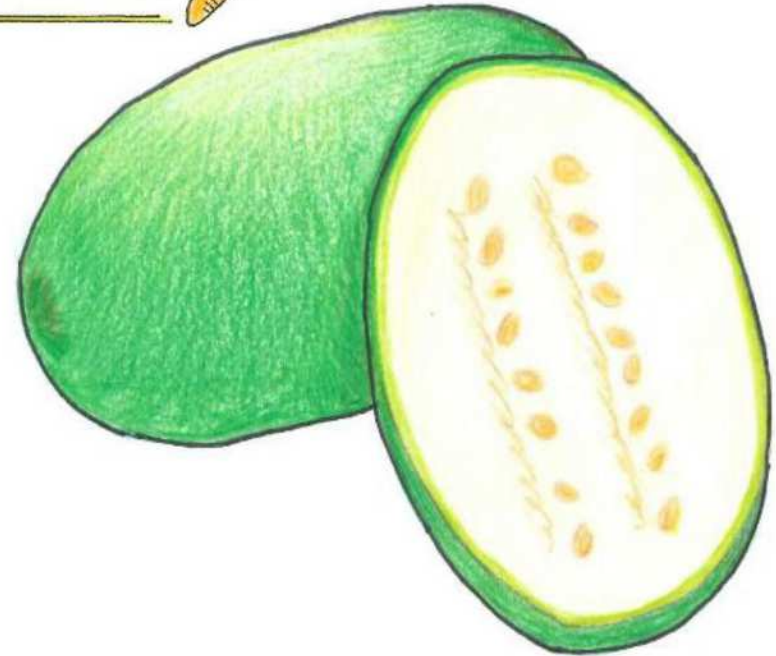
た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	かたくりこ	にんじん	キャベツ
うずらたまご	とうふ	サラダあぶら		チンゲンサイ	しいたけ
					しょうが

7月21日 (火)



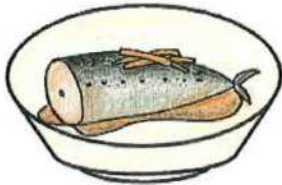
とうがん



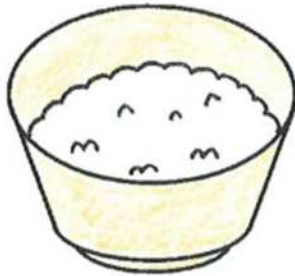
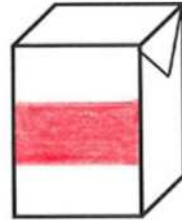
きりぼしだいこんの
ごまに



いわしの
かわりに



ぎゅうにゅう



ごはん



とうがんのくずひき

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  いわし	 ごはん  ごまあぶら  さんおんとう		 にんじん  きりぼしだいこん	
	 あかみそ  あぶらあげ	 かたくりこ  すりごま		 とうがん  しょうが  だいこんば	

すいぶん おお なつ
とうがんは、水分が多く、夏においしい

やさい なつ ふゆ ほぞん
野菜です。夏にとれて、冬まで保存できる

じ どうがん か
ため、かん字で「冬瓜」と書きます。

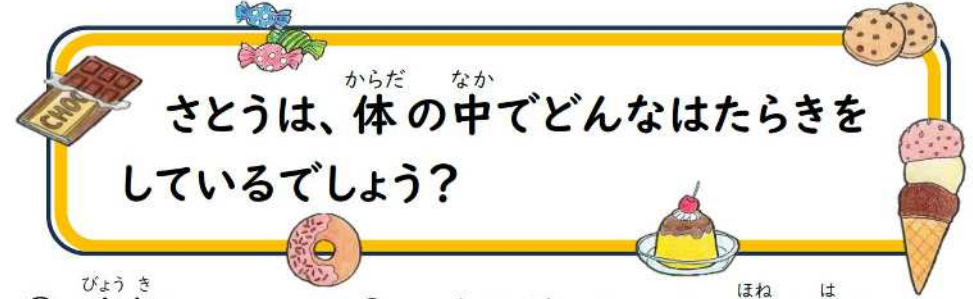
あじ たの
さっぱりとした味わいを楽しみましょう。

7月 22日 (水)

シリーズ ~食べ物と健康~

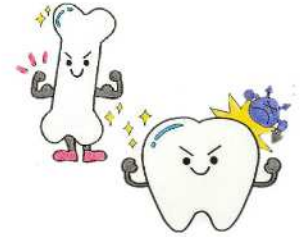


さとうのとりすぎに気をつけよう

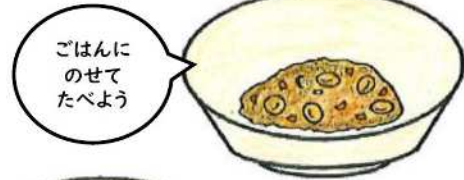


さとうは、体の中でどんなはたらきをしているでしょう？

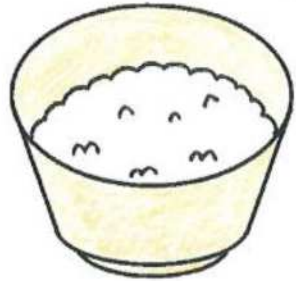
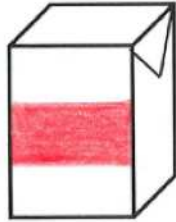
- ① 病気に なりにくくする。
- ② エネルギーの もとになる。
- ③ 骨や歯を じょうぶにする。



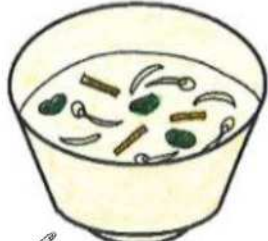
だいずとツナの
ドライカレーのぐ
ぎゅうにゆう



ごはん
のせて
たべよう



ごはん



スープ

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き ねつ 熱や力のもとになる	みどり からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ごはん	にんじん	たまねぎ
まぐろフレーク		チンゲンサイ	もやし
だいず	サラダあぶら		

「糖質」は体のエネルギー源

糖質は体のエネルギー源

さとうは、体のエネルギーになるだけでなく、あまい味をつけたり、食べ物をくさりにくくしたりするはたらきもあります。



大豆とツナのドライカレーは、ごはんのせて、いろいろな食感を楽しみながら食べましょう。

