

# 令和8年7月 学校給食予定献立表

箱根町立湯本小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標



あつさにまけない しょくじを しよう 

あさ ひざ つよ きび あつ きせつ じき あつ からだ しょくよく お  
朝から日差しが強く、厳しい暑さの季節となりました。この時期は、暑さで体がつかれて、食欲が落ちやすくなります。

いち しょく しょくじ  
1日3食の食事をしっかりとらずに、つめたいものや飲み物ばかりをとっていると、夏バテになる危険があります。バランスのよい食事をとり、すいみん時間をしっかりとかくほして、健康的な体づくりを心掛けましょう。



日 曜日	献立名	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー たんぱく質	はこねランチ /その他
		骨・歯・筋肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	脂肪 塩分	
1 すい	なすとりにくのあまからどん ぎゅうにゅう みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ おぎ きょうかまい ごまあぶら でんぷん さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ なす キャベツ	593 kcal 23.1 g 15.2 g 2.0 g	
2 もく	サバサンド ぎゅうにゅう ミネストローネ	ぎゅうにゅう さば ベーコン	コッペパン でんぷん マヨネーズ あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん レモン にんにく キャベツ トマト	663 kcal 28.0 g 30.6 g 2.3 g	はこね ランチ
3 きん	ガパオライス ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ とりにく	こめ おぎ きょうかまい あぶら さとう はるさめ ごま	たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン にんにく バジル ながねぎ にんじん	634 kcal 26.6 g 20.7 g 1.7 g	
6 げつ	マーボーどん ぎゅうにゅう ワンタンスープ きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ	こめ おぎ きょうかまい さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	ながねぎ にんにく しょうが もやし はねぎ こまつな にんじん きりぼしだいこん	626 kcal 33.7 g 19.8 g 2.2 g	
7 か	きゅうりとベーコンのコンソメしょうゆパスタ ぎゅうにゅう さんしょくポテト キラキラあんんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	スパゲティ あぶら オリーブオイル じゃがいも あんにんどうふ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン グリーンピース みかん パイン	599 kcal 24.7 g 21.5 g 1.6 g	
8 すい	おぎごはん ぎゅうにゅう みそしる チキンなんばん ようふうきんぴら	ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく ベーコン	こめ おぎ きょうかまい じゃがいも ふ こおぎこ あぶら さとう タルタルソース オリーブオイル	たまねぎ レモン ごぼう にんじん	665 kcal 27.8 g 17.9 g 2.4 g	
9 もく	くろパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	くろパン じゃがいも あぶら オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ こまつな コーン	615 kcal 30.6 g 20.3 g 1.8 g	
10 きん	おぎごはん ぎゅうにゅう とんじる さけのしおやき やさいのなっとうあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ なっとう かつおぶし	こめ おぎ きょうかまい じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ もやし こまつな たくあん	620 kcal 32.2 g 18.9 g 2.0 g	
13 げつ	おぎごはん ぎゅうにゅう とうがんのスープ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	こめ おぎ きょうかまい ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ とうがん ほししいたけ はねぎ しょうが ながねぎ たけのこ ピーマン もやし	559 kcal 27.2 g 17.5 g 1.6 g	
14 か	チゲうどん ぎゅうにゅう あしがらちゃケーキ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	うどん ホットケーキミックス さとう バター ホワイトチョコレート	にんじん だいこん もやし ほししいたけ ながねぎ にら あしがらちゃ	631 kcal 25.7 g 20.9 g 2.4 g	
15 すい	なつやさいかレー ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし シューアイス	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	こめ おぎ きょうかまい あぶら じゃがいも バター こおぎこ はちみつ アイス	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト とうもろこし	783 kcal 25.6 g 25.1 g 1.9 g	はこね ランチ 2ねんせい かわむき

# 元気にすごそう！夏休み！

もうすぐ楽しみにしている夏休みです。長い夏休みは、つつい夜ふかしをしたり、朝ねぼうをしたりと生活のリズムがくずれがちです。「た・の・し・い・な・つ・や・す・み」のポイントを見て、楽しく元気な夏休みを過ごしましょう。



<p><b>た</b> いせつなのは、 栄養バランス</p> <p>夏バテにならないためには、バランスのよい食事が大切です。 赤・黄・緑の食べ物をそろえた食事をとりましょう。</p>	<p><b>の</b> みものはジュース よりお茶か水</p> <p>ジュースには、たくさんのさとうが使われています。のどがかわいたら、お茶かお水、牛乳を飲むようにしましょう。</p>	<p><b>し</b> ゆんの夏野菜を 食べよう</p> <p>旬のものは、おいしくて栄養満点！ 夏野菜には水分も多くふくまれています。積極的に食べましょう。</p>
<p><b>い</b> ちにち3食。 早ね・早起き・ 朝ごはん</p> <p>生活のリズムを整えましょう。 朝ごはんをしっかり食べると、夏バテ予防になります。</p> <p>3食きちんと食べよう！</p>	<p><b>な</b> ながら食べは やめましょう</p> <p>ゲームをしながら、テレビを見ながら、ながら食べは太る原因のひとつです。ゆっくりよくかんで、食べると味覚(味を感じる場所)の発達にもなります。</p>	<p><b>つ</b> めたいものは ほどほどに</p> <p>冷たいものばかり食べたり、飲んだりしているとおなかをこわしてしまいます。</p>
<p><b>や</b> ってみよう！ 親子で一緒に クッキング</p> <p>時間のある夏休み、ぜひおうちの人のお手伝いをしたり、一緒に料理を作ったりしてみましょう。</p>	<p><b>す</b> いぶんほきゅう を忘れずに！</p> <p>遊びに夢中になっていると忘れがちです。熱中症にならないように、こまめに水分ほきゅうをしましょう。</p>	<p><b>み</b> るく(ぎゅうにゅう)は毎日コップ 1ぱい</p> <p>給食がないと、骨や歯を丈夫にするえいようそ「カルシウム」が不足しがちです。休みの日も毎日のみましょう。</p>