



7月 こんだてよていひょう (家庭数配付)



☆こんげつのもくひょう：あさごはんをたべよう・せいかつリズムをととのえよう☆

2026年 July (文月)

佐倉市立内郷小学校

ひにち	ようび	きょうしつ	しゅしょく	おかず	おもなざいりょうとはたらき					えいようか	
					エネルギーのもとになる		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
					たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ (カルシウム)	ビタミン・むきしつ		
1	水	○	マーボー豆腐どん (ごはん)	ちゅうかふうサラダ ひとくちアセロラゼリー	こめ さとう かたくりこ はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しいたけ にら ねぎ なす きゅうり キャベツ	644 23.5	19.8 2.7
2	木	○	ハヤシライス (もちむぎごはん)	コールスローサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり レモン	643 24.2	18.3 2.0
3	金	○	ごはん (のりのつくだに)	ラッキーにんじんコロケ (ソース) とうがんのみそしる ごまみそあえ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま かたくりこ	ぶたにく みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ とうがん ねぎ こまつな キャベツ	682 23.9	21.0 2.5
6	月	○	セルフ チリコンカンサンド (コッペパン)	こめこのやさいチャウダー ひとくちぶどうゼリー	パン さとう こめこ ゼリー	あぶら	ベーコン だいす ぶたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ コーン キャベツ	630 26.8	22.0 2.7
7	火	○	☆七夕(たなばた)こんだて☆							690	20.3
			ちらしずし	とりのにんにくやき すましじる あまのがわポンチ	こめ さとう はるさめ しらたまもち	あぶら サイダー	たまご とりにく かまぼこ こんぶ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	えだまめ にんにく にんじん オクラ みかん もも パイン	32.4	1.8
8	水	○	1年生とうもろこしのかわむき(よてい)							664	18.3
			ひじきごはん	にくじゃが きりぼしだいこんのナムル とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ハム あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし	25.9	2.3
9	木	○	なすの ペンネポロネーゼ	なつやさいのグリルサラダ ココアプリン	パンネ さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル なまクリーム	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ なす パブリカ スズキーニ かぼちゃ	664 29.2	31.0 2.2
10	金	○	ごはん 和	しいらのカレーやき いものこじる むげんピーマン おべししょう!	こめ いもち	ごまあぶら ごま	しいら とりにく ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ ピーマン パブリカ	648 28.1	23.0 2.4
13	月	○	☆ラッキーさんのリクエストこんだて(☆じるし)・4年生えだまめのさやもぎ(よてい)							639	22.2
			ガーリックライス (もちむぎ)	とりにくのトマトに ☆チーズいりサラダ えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら バター	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんにく コーン にんじん パセリ たまねぎ セロリ トマト えだまめ キャベツ きゅうり	23.6	3.0
14	火	○	ひやしうどん	ししゃもなんばんづけ バナナ	うどん さとう かたくりこ	あぶら ごま	たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ バナナ オクラ	660 22.5	23.7 2.7
15	水	○	もうすぐなつやすみ！おたのしみこんだて		ナン マカロニ	あぶら	ソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ コーン えだまめ アスパラガス ピーマン トマト にんじん セロリ キャベツ	716 27.2	29.3 3.0
			なつやさいの ナンピザ	やさいスープ バニラアイス	としょりんかい よみきかせ						

※ 食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆使用食材の中で太字になっているものは、佐倉市やその周辺でとれたものです。

※たんぱく質の基準値は摂取エネルギーの13～20%です。
※脂質の基準値は摂取エネルギーの20～30%です。

学校給食摂取基準	650	22.6
	26.8	2.5
当月平均	661	18.1
	26.1	2.0

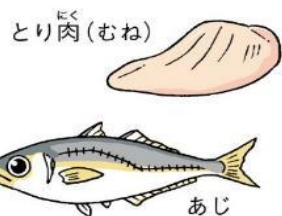
水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質



ビタミンC



ビタミンB₁



朝食をしっかりと食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしやすくなります。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の動きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の動きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいもののとりすぎに気をつけましょう。

夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



栄養バランスのよい食事をとろう



温かい食べ物をとろう



しっかりと睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。