



2026年 7がつ よていにこんだてひょう



家庭数

もくひょう：1日3食の食事をきちんと食べよう

佐倉市立王子台小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)			
		牛 乳	主 食	おかず	あか	みどり	きいろ				
					ち・にく・ほねを つくる	からだのちょうしを ととのえる	ちからやねつになる				
1	水		タコライス	タコライスのそえキャベツ トルティーヤふうチップス ABCスープ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな たまねぎ にんにく	コーン グリーンピース キャベツ にんにく じゃがいも	こめ むぎ あぶら しゅうまいのかわ マヨネーズ マカロニ じゃがいも	678 26.2 21.4 2.0	
2	木		3年生がとうもろこしのかわむきをします！ チンジャオロースーどん		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな とうもろこし	にんにく もやし えのきたけ ながねぎ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	597 24.0 15.8 1.9	
3	金		ごはん	あじフライ なっとうあえ みそけんちんじる	あじ なっとう かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう あつあげ みそ	はねぎ にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ あぶら パンこ ごまあぶら こむぎこ	696 31.0 22.5 2.3	
6	月		★朝ベジレシビを食べよう★ ガパオライス		ぶたにく とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	にんじん ピーマン トマト にんにく	たまねぎ たけのこ きゅうり レタス	こめ あぶら むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	662 28.7 23.3 2.1	
7	火		☆たなばたこんだて☆☆ たなばた ちらし		おほしさまハンバーグ たなばたじる キラキラもち	あぶらあげ たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり かまぼこ とうふ	にんじん さやいんげん オクラ こまつな	ほししいたけ かんぴょう だいこん たまねぎ	こめ さとう そうめん きらきらもち	580 21.5 16.2 2.2
8	水		ごはん	いかフライのレモンに やみつききゅうり そばろに ぶどうグミ	いか あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ あぶら パンこ ごまあぶら さとう グミ じゃがいも かたくりこ	714 27.4 21.3 2.4	
9	木		キムたく ごはん (しゅうまい)	とりにくとやさいの みそいため すいか(八街産)	ベーコン とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん チンゲンサイ きゃべつ すいか	はくさいキムチ たくあん たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ	630 25.9 18.3 2.2	
10	金		ジャージャー めん	チンゲンサイのスープ マスカットゼリー	ぶたにく だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ	にんにく きゅうり もやし コーン	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ あぶら はるさめ ゼリー	595 25.6 26.7 2.3	
13	月		ごはん	コロコロさけのゴマがらめ うめおかかあえ とうがんのおみそしる フローズンゼリー	さけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな しょうが	だいこん うめぼし とうがん ながねぎ	こめ あぶら かたくりこ ごま さとう じゃがいも ゼリー	645 25.1 20.5 1.9	
14	火		4年生が 枝豆のさやといをします ごはん		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ながねぎ えだまめ	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう	こめ あぶら むぎ ごまあぶら はちみつ じゃがいも さとう	628 31.6 15.5 1.9	
15	水		なつやさい カレー	ひじきとチーズのサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	かぼちゃ ピーマン にんじん みかん・パインもも	なす コーン たまねぎ にんにく きゅうり	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう サイダーゼリー マスカットゼリー ももゼリー	711 22.6 19.2 2.1	

※食材は天候等により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

なつ よ ぼう 夏ばて予防

なつ しょくせい かつ 夏の食生活チェック

1 つめ たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



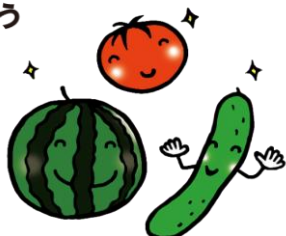
つめ たいアイスやジュースばかり
飲んでると、おなかか冷え、胃腸の
調子がおかしくなります。また冷や
し中華やそうめんだけでは栄養が
たよってしまいます。

2 あさ ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを
整えるのに大事なのはたらきをします。
とくに朝ごはんは1日を元気に始
めるための大切な食事です。ご飯や
みそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 なつ や さい 夏野菜をたくさん食べ よう



たいよう 太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や
くだものにはビタミン類、ミネラル
(無機質)、そして水分がたっぷりです。
食事だけでなく、すいかやきゅうり
はおやつにもいいですよ。

4 ぎゅうにゅう わす 牛乳も忘れずに飲もう



なつやす 夏休みに入ると飲まなくなる人も
いるようです。成長期の吸収率のよ
いカルシウム源として、夏のスタミ
ナ補給として、おやつや食事のとき
飲みましょう。乳アレルギーのある
人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 れいぼう き 冷房に気をつけよう



あつ 暑いからと冷房の効いた部屋に長
時間いると体調を崩してしまいます。
涼しい朝などを利用して、外に出て
体を動かし、汗をかきましょう。寝る
ときは、タイマーなどを利用すると
よいでしょう。

6 よ 夜ふかしをしない



たの 楽しい行事の多い夏はついつい寝
るのが遅くなりがちです。でも睡眠
不足は夏の健康の大敵。早起きを心
がけると夜は早く寝付けます。「夜ふ
かしよりは早起き」をモットーに生
活しましょう。

今月の佐倉・八街産 米・みそ・
にんじん・きゅうり・たまねぎ
とうもろこし(2日)・にんにく
長ねぎ・じゃがいも・こまつな
すいか・かぼちゃ・はねぎ

主な材料の太字



食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	650 648
たんぱく質	26.8 26.3
脂質	18.1 20
食塩相当量	2.0 2.1