令和8年

7がつこんだて

益田市教育委員会

益田の食育キャラクター まろピー

●じるしは卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

食品の３つのはたらき

赤（あか）・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん
黄（き）・・・ねつやちからになるしょくひん

今月の給食のテーマ『暑さに負けない体をつくろう』

夏至が過ぎ、本格的な夏がやってきました。梅雨が明けると気温が一気に上がり、今年の夏は平年よりも気温が高くなる予想が出ています。食べること、水分をとることを大切にして、暑さに負けない体作りをしましょう！

～熱中症を防ぐ！水分補給のポイント～

人の体の半分以上は水分でできています。暑い日は、汗をたくさんかくため水分が不足しやすく体がだるくなったり、頭が痛くなったり、熱中症になったりする危険があります。上手に水分補給をすることが、夏の健康には欠かせません。

のどがかわく前に飲もう！

活動の前や、活動中も、のどがかわく前に水分をとるよう心がけましょう。

こまめに少しずつ飲もう！

1～2時間おき

一度に一気にたくさんではなく、何回かに分けて飲むことが大切です。

水やお茶を選ぼう！

糖分のとりすぎを防ぐため、ふだんは水やお茶を飲みましょう。

汗をかいたら塩分もとろう！

たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや汁もので塩分もとりましょう。

朝・昼・夜の食事から水分をとろう！

食事も、大切な水分補給になります。水分たっぷりの夏野菜は水分補給におすすめです。

月曜日

半夏生（２日）

夏至（１年で最も日が長くなる日）から数えて11日目にあたる日です。梅雨が終わりに近づき、夏に向かう節目の時期です。半夏生の日には、豊作や健康を願って食べられてきたものがあります。

～給食に登場する食べ物～

✿たこ…関西地方では、お米の稲が、たこの足のように田んぼにしっかりと根付くように、願いを込めて食べられます。

✿さば…福井県では、田植えの労をねぎらうため、栄養たっぷりでスタミナのつくさばを食べる習慣があります。

火曜日

七夕（７日）

織姫と彦星が、年に1度だけ会うことを許されたと伝えられている、7月7日の七夕は「笹の節句」とも呼ばれます。短冊に願い事を書いて笹の葉に飾ったり、天の川にちなんだ食べ物を食べたりします。

～七夕献立～

★七夕そうめん汁
天の川に見立てたそうめん、星の形のオクラや、なるとなどが入っています。星型のにんじんにも出会えるかも！

★七夕りんごゼリー
星型のナタデココ入り☆

水曜日

1　牛乳
ジャーマンポテト／ハンバーグのりんごソース／むぎごはん／●ふわふわスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	640 kcal	いろのこいやさい
中	790 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
とりにく かまぼこ	りんご	むぎ
ぶたにく	キャベツ	パンこ
チキンウインナー	トマト	さとう
●たまご	こまつな	じゃがいも
チーズ		あぶら

木曜日

2　牛乳
半夏生
たこのごまずみそあえ／やきさばのゆずしそおろし／ごはん／さわにわん

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	634 kcal	きのこ
中	773 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しそ　オクラ	こめ
さば	だいこん ごぼう	さとう
たこ	ゆずかじゅう ねぎ	ごま
わかめ	きゅうり にんじん	マロニー
みそ	もやし たけのこ	
ぶたにく	ほししいたけ	

金曜日

3　牛乳
きりぼしだいこんのゆかりあえ／ぶたにくのスタミナあげ／ごはん／ズッキーニのスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	647 kcal	かいそう
中	803 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	なす　にんじん	こめ
ぶたにく	たまねぎ こまつな	あぶら
ちりめん	パプリカ	さとう
チキンウインナー	ピーマン	じゃがいも
	ズッキーニ	かたくりこ
	きりぼしだいこん	

6　牛乳
ゆずかあえ／とんかつ／ごはん／ちくぜんに

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	642 kcal	くだもの
中	815 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	こまつな れんこん	こめ
ぶたにく	キャベツ きぬさや	パンこ
ツナ	にんじん	かたくりこ
だいず	ゆずかじゅう	あぶら
とりにく	ほししいたけ	さとう
さつまあげ	こんにゃく	じゃがいも

7　牛乳
七夕献立
たなばたりんごゼリー／なすそぼろどんのぐ／むぎごはん／たなばたそうめんじる★

☆のかたちのにんじんをみつけたら、ラッキー☆

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	605 kcal	さかなりょうり
中	749 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ	こめ　さとう
ぶたにく	なす　オクラ	むぎ　そうめん
ぎゅうにく	きピーマン	かたくりこ
なると	にんにく	ごまあぶら
	ほししいたけ	あおりんごゼリー
	にんじん	ナタデココ

8　牛乳
人気メニューリレー（津和野給食センター）
●チャンプルー／ししゃものいそべあげ（２び）／むぎごはん／もやしのたんたんみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	683 kcal	いろのうすいやさい
中	822 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんじん もやし	こめ　ごま
ししゃも みそ	たまねぎ えのき	むぎ　さとう
とうふ	ゴーヤ にら	パンこ
ぶたにく	ほししいたけ	こむぎこ
●たまご	しょうが	ごまあぶら
あつあげ	にんにく	あぶら

9　牛乳
保幼小中連携献立
きゅうりのうめあえ／あじのにつけ／ごはん／とりつくねじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	616 kcal	いもるい
中	744 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ	こめ
あじ　みそ	きゅうり	かたくりこ
ちくわ	にんじん	さとう
かつおぶし	キャベツ	
とりにく	うめ	
あぶらあげ	えのき	

10　牛乳
カラフルじゃこピーマン／とりにくのあかワインソース／ごはん／えだまめとコーンのスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	609 kcal	にゅうせいひん
中	743 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ピーマン えだまめ	こめ　あぶら
とりにく	パプリカ たまねぎ	さとう
ちりめん	もやし こまつな	かたくりこ
ベーコン	こんにゃく	ごまあぶら
	にんじん	ごま
	とうもろこし	じゃがいも

13　牛乳
教えて!人気メニュー（神田保育園）
ごもくビーフンいため／さごしのハーブやき／コッペパン／とりにくとなすのトマトに

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	600 kcal	まめるい
中	731 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ なす	コッペパン
さごし	にんじん しめじ	オリーブオイル
ぶたにく	キャベツ ピーマン	ごまあぶら
とりにく	きくらげ トマト	ビーフン さとう
	にら	あぶら
	にんにく	じゃがいも

14　牛乳
なっとうあえ／とりのからあげ／むぎごはん／オクラとおふのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	613 kcal	さかなりょうり
中	752 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	こまつな オクラ	こめ　ふ
とりにく	キャベツ	むぎ
なっとう	うめ	ごまあぶら
みそ	たまねぎ	かたくりこ
のり	にんじん	あぶら
	えのき	さとう

15　牛乳
全国味めぐり献立（香川県）
●ひやしうどんのぐ／ハマチのなつやさいあんかけ／ひやしうどん／さわさわ／めんつゆ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	603 kcal	だいずせいひん
中	736 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ピーマン こんにゃく	うどん　ごま
はまち	たまねぎ ごぼう	かたくりこ
●きんしたまご	パプリカ にんじん	あぶら
わかめ	オクラ　ねぎ	さとう
	きゅうり	さつまいも
	ほししいたけ	オリーブオイル

16　牛乳
もやしのナムル／ぶたにくとピーマンのいためもの／ごはん／ぎょうざスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	614 kcal	にゅうせいひん
中	760 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが もやし	こめ
ぶたにく	にんにく きゅうり	あぶら
わかめ	たけのこ にんじん	さとう
ぶたにく	たまねぎ ピーマン	かたくりこ
とりにく	ほししいたけ	ごまあぶら
	キャベツ	こむぎこ

17　牛乳
益田の食育の日献立
ぶどう（２つぶ）／げんきサラダゆずふうみ／ごはん／なつやさいカレー

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	621 kcal	しゅじつるい
中	760 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	かぼちゃ きゅうり	こめ
とりにく	たまねぎ オクラ	あぶら
ポークハム	なす　にんじん	じゃがいも
こんぶ	とうもろこし	さとう
かつおぶし	トマト　ぶどう	
	ゆずかじゅう	

15日：全国味めぐり献立（香川県）

「うどん県」としても知られる、四国地方にある、日本一面積の小さい県です。面積は小さくても、いろいろな特産品がある、魅力たっぷりの香川県を紹介します。

◆うどん

原料となる小麦の栽培に適しているため、うどん作りが発達しました。もちろん、うどんの消費量はダントツで全国1位です✨　今回は冷やしうどんを提供します。

＊うどん豆知識＊　半夏生の日、香川県ではうどんを食べます。
そのため、7月2日は「うどんの日」です。

オリーブ

◆オリーブ

香川県で一番大きな離島、小豆島では、100年以上にわたりオリーブの栽培に取り組んできました。国産のオリーブの約9割は、香川県で生産されています。給食では、冷やしうどんの具に、たっぷりとオリーブオイルを混ぜ込みます。

ハマチ

◆ハマチ

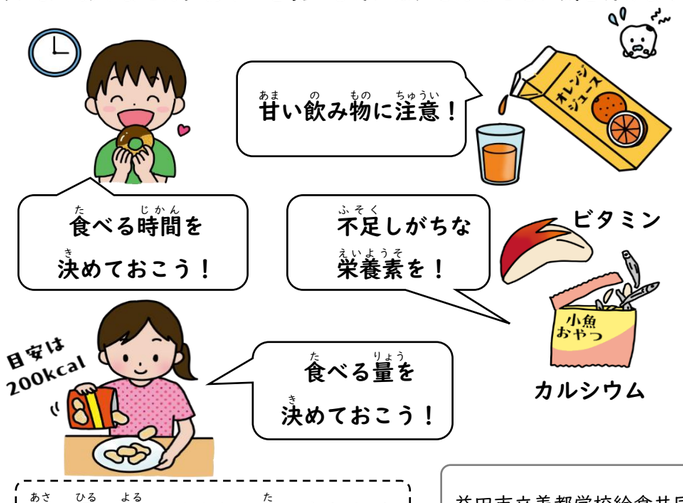
成長する前のブリを、ハマチと呼びます。 世界ではじめてハマチの養殖に成功したのが、香川県です。県魚としても指定されています。

◆さわさわ

細切りのこんにゃくがメインの、すりおろしたさつまいもが入る郷土料理の汁ものです。さらさらと食べられることから、「さわさわ」という名前がついたそうです。

気を付けよう！おやつのとりかた

夏休み、おうちで過ごす時間が増えると食べる機会も多くなるのが、おやつです。好きなものを好きなだけ食べていると、栄養がかたよって、体によくありません。おやつを食べる時には、どんなことに気を付けますか？

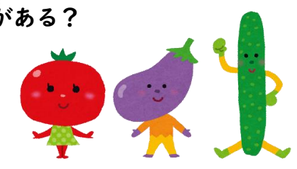


朝、昼、夜のごはんが食べられなくならないように気を付けながら、たのしいおやつの時間にしよう♪

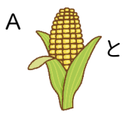
夏野菜クイズに挑戦！

①夏野菜には、どんな特徴がある？

A：体をあたためる
B：体を冷やす
C：栄養を体の外に出す



②この中で、夏野菜ではないものはどれ？

A  とうもろこし

B かぼちゃ

C ほうれんそう

③枝豆は、夏にとらずに秋になると、どうなる？

A：ビタミンCが増える
B：乾燥して大豆になる
C：濃い緑色になる

答えは裏面にのっています☆彡

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のＨＰよりアクセスしてください。
市のＨＰ⇒　https://www.city.masuda.lg.jp/
子育て・教育＞教育・学校＞学校給食＞美都学校給食共同調理場

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。