



7月 こんだて表



令和8年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
★七夏の行事食—そうめん★ 毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「雛祭り」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと一緒に食べると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。				
6日	7日	8日	9日	10日
チキンナゲット (幼1に 小2に 中3に) コーンサラダ ソフトめん ツナトマトソース	こまつなとやしのおひけし (こまつな) (グリーンねぎ) ほしがたメンチかつ たなばたちらしずし そうめんじる	ひじきとだいずのにも (グリーンねぎ) さけのしおこじやき むぎごはん なすのみそしる	チンジャオロースー はるまき むぎごはん チンゲンサイのスープ	きり混ぜたごんのあえもの (こまつな) とりこのみそトマトやき わかめとじゃこのごはん 幼末 わかめごはん やさしいじる
エネルギー 658kcal 塩分 2.1g	エネルギー 625kcal 塩分 3.7g	エネルギー 583kcal 塩分 2.8g	エネルギー 676kcal 塩分 1.9g	エネルギー 608kcal 塩分 2.5g
13日	14日《よっかむデー》	15日	16日	17日《しよくいくのひ》
キャベツのゆかりあえ あじフライのソースかけ むぎごはん かぼちゃのみそしる	こまつなとごぼうのサラダ (こまつな) (グリーンねぎ) アイスクリーム (ガリガリン) やきぎょうざ 幼1に 小2に 中3に きむたくごはん 幼末 むぎごはん ちゅうかスープ	やきウインナー キャベツのソテー きれめしコンペレ ポテトスープ	オムレツ フルーツのレモンゼリーよせ むぎごはん なつやさいカレー	こまつなとモロヘイヤのいそあえ (こまつな) (グリーンねぎ) (モロヘイヤ) ぶけくごのこうどみそやき むぎごはん けんらんちんじる
エネルギー 580kcal 塩分 2.1g	エネルギー 602kcal 塩分 2.6g	エネルギー 599kcal 塩分 3.4g	エネルギー 690kcal 塩分 2.5g	エネルギー 605kcal 塩分 2.4g
20日	21日《幼児園・児童クラブ》	22日《幼児園・児童クラブ》	23日《幼児園・児童クラブ》	24日《幼児園・児童クラブ》
海の日 うみ ひ	ごぼうチップス カラフルサラダ むぎごはん ハヤシライスのぐ	がんもどきのいそに いわしのうめ むぎごはん やさしいたっぷりじる	とうふシューマイ 1に じゃがいもときゅうりのサラダ ラーメン みそラーメンのしる	きゅうりのしおこんぶあえ ぶけくごのこんぶとごぼうのぐ むぎごはん とうふとえのきのすまじる
	エネルギー 700kcal 塩分 2.6g	エネルギー 659kcal 塩分 2.7g	エネルギー 595kcal 塩分 3.3g	エネルギー 541kcal 塩分 2.3g
27日《幼児園・児童クラブ》	28日《幼児園・児童クラブ》	29日《幼児園・児童クラブ》	30日《幼児園・児童クラブ》	31日《幼児園・児童クラブ》
きり混ぜたごんのいそに とりこのみそやき なめし とうがんとかぼちゃのやさしいじる	きんぴらごぼう さばのかわりやき むぎごはん ぐだくさんしるみそしる	あざさみのしそに コールスローサラダ しよくばん ミネストローネスープ	こうやどうふのにも レバーとしいろごまつねのみそかけ (幼末1に 幼1に2に 児2に) むぎごはん はるさめしるすまじる	たこナゲット (幼末1に 幼1に2に 児2に) たいごんのちゅうかあえ むぎごはん マーボーどうふ
エネルギー 605kcal 塩分 3.0g	エネルギー 653kcal 塩分 2.8g	エネルギー 648kcal 塩分 3.3g	エネルギー 657kcal 塩分 2.6g	エネルギー 709kcal 塩分 2.0g

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。

こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

今月の郷土料理 沖縄県

ジュシー：豚肉や野菜、海藻などをいっしょに炊き込んだ沖縄の炊き込みごはんです。沖縄県の言葉で、ジュシーは、炊き込みごはんのことを言います。給食では、調理の都合上、具を作ってからごはんに混ぜて作ります。

紅いもコロッケ：紅いもは、沖縄県の特産品です。紫色をした甘いものです。

もずく汁：もずくは、沖縄県の特産品です。海藻のなかまです。

シークワサーゼリー：シークワサーは、レモンやオレンジなどのかんきつ類とよばれる果物のなかまです。さっぱりとした味がするので、暑い季節には食べやすいデザートです。

みんなの声

から……★1日のジャーマンポテト★……
4月に出たジャーマンポテトがとてもおいしかったから、また出してほしい！おうちでもつくってもらったよ。そんなうれしい声にこたえました♪

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。※給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。

また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。

※幼児園は一部の献立が変わります。10日(金)わかめとじゃこのごはん→幼末:わかめごはん 14日(火)キムたくごはん→幼末:麦ごはん

※文科省学校給食摂取基準(小学校中学年)

- ・エネルギー量 650Kcal
- ・タンパク質 摂取エネルギーの13~20%
- ・脂質 摂取エネルギー量の20~30%
- ・食塩相当量 2g未満

※神戸町産野菜使用の日。()は使用野菜です。(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)



今月は、2日に沖縄県の郷土料理が出るよ！