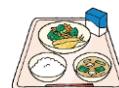


日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	水	牛乳 ミルクパン ラタトゥイユ じゃがいものソテー	563	24.9	23.6
2	木	牛乳 たこめし 肉野菜炒め かき玉汁	545	25.9	18.9
3	金	牛乳 ごはん レバーとじゃがいものカレー揚げ 小松菜のソテー わかめスープ	594	21.7	17.9
6	月	牛乳 ごはん マーボーなす ピーマンともやしのおかか炒め	583	21.1	18.1
7	火	牛乳 わかめごはん 五目うどん 夏野菜のかきあげ セタゼリー	656	20.3	15.4
8	水	牛乳 フィッシュバーガー (柏型パン・ホキフライ・せんきやべつ・ソース) かぼちゃのスープ	571	23.2	21.5
9	木	牛乳 チキンカレー (麦ごはん) ズッキーニソテー	649	21.2	20.6
10	金	牛乳 麦ごはん 牛ごぼうのみそ炒め 魚そうめん汁 納豆	591	23.3	15.4
13	月	牛乳 麦ごはん チンジャオロウスウ 中華スープ レモンゼリー	599	20.6	17.6
14	火	牛乳 ごはん あじフライ ひじきの炒めもの みそ汁	621	22.6	19.4
15	水	牛乳 黒糖パン 夏のスパゲティ フルーツもり合わせ	611	22.3	17.1
16	木	* 食育の日 *			
		牛乳 豚キムチ丼 (麦ごはん) ビーフンスープ ヨーグルト	638	24.7	18.7
8月					
28	金	※給食はありません			
31	月	牛乳 ガパオライス (麦ごはん) ワンタンスープ アセロラゼリー	605	20.4	18.5

令和8年度・食育の日のテーマ

「食と健康」



「水分補給」について

わたしたちの体は、体から出る水分と入る水分がほぼ同じ量になるようにバランスがとられています。しかし、暑い日や運動時は、体温の上がりすぎを防ぐため汗をたくさんかくので、水分補給が十分にできていないと、体調をくずしてしまいます。

汗は水分のほかにミネラルも含んでいます。そのため、汗をかけた時はミネラルの補給も必要です。



水分補給のポイント



こまめに水分をとりましょう

のどのかわきを感じる前に、こまめに少しずつ水分をとりましょう。

スポーツドリンクを上手に利用しましょう

普段は、通常の食事をしていれば、水やお茶で十分です。

運動時は、たくさん汗をかくのでミネラルが入っているスポーツドリンクの利用も考えましょう。



食事を工夫しましょう

水分補給は、飲み物だけでなく、毎日の食事からもとれます。水やお茶などの飲み物とは異なり、食べ物は消化に時間がかかるため、体内に水分がゆっくりと吸収されるという良さがあります。

特に、ごはんや、みそ汁などの汁物、野菜料理、果物は水分が多くとれるので、1日3回の食事で効率的に水分と栄養素の両方を補給しましょう。



夏野菜には体を冷やす効果があり、水分が多く含まれる野菜も多いので、積極的に食事に取り入れましょう。



7月の献立より

ビーフンスープ

材料（4人分）

- ・ビーフン 30g
- ・ベーコン 30g
- ・にんじん 40g
- ・キャベツ 90g
- ・乾燥きくらげ 2g
- ・ねぎ 20g
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・鶏がらスープ 3カップ

作り方

- ①ベーコン、キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、きくらげは戻して千切りにする。
- ②鍋に鶏がらスープ、①を入れ、材料に火が通るまで煮る。
- ③調味料を加えて、味を整える。
- ④戻したビーフンを加えて、やわらかくなるまで煮る。最後にねぎを加える。

スープと一緒に食べる麺料理は、食事からも水分がとれて、夏の食欲がない時にもおすすめです！



臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。
また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。

学校給食献立予定表

令和8年 7・8月

糸島市立南風小学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き					
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる	
7/1 (水)	牛乳 ミルクパン ラタトゥイユ じゃがいものソテー	とり肉 ウインナー	牛乳	ピーマン トマト 小松菜	ズッキーニ なす 玉ねぎ セロリー にんにく	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油
2 (木)	牛乳 たこめし 肉野菜炒め かき玉汁	たこ ふた肉 卵 あつあげ	牛乳 白す干	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ	米 でん粉	油
3 (金)	牛乳 ごはん レバーとじゃがいものカレー揚げ 小松菜のソテー わかめスープ	とりレバー ベーコン ちくわ	牛乳 わかめ	パセリ 小松菜 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ えのき	米 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 油
6 (月)	牛乳 ごはん マーボーなす ピーマンともやしのおかか炒め	豚肉 とろろ 赤だしみそ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく しょうが もやし	米 はるさめ 砂糖 でん粉	油
7 (火)	牛乳 わかめごはん 五目うどん 夏野菜のかきあげ セタゼリー	とり肉 油あげ	牛乳 わかめ 白す干	にんじん ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン オクラ	玉ねぎ しいたけ	米 乾めん 小麦粉 セタバインゼリー	揚げ油
8 (水)	牛乳 フィッシュバーガー (柏型パン・ホキフライ・せんきゃべつ・ソース) かぼちゃのスープ	ホキフライ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳	かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ	柏型パン	揚げ油
9 (木)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) ズッキーニソテー	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご ズッキーニ キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター
10 (金)	牛乳 麦ごはん 牛ごぼうのみそ炒め 魚そうめん汁 納豆	牛肉 米みそ 魚そうめん 納豆	牛乳	にんじん 青じそ ねぎ	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖	ごま油
13 (月)	牛乳 麦ごはん チンジャオロウスウ 中華スープ レモンゼリー	牛肉 つくね	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 レモンゼリー	ごま油
14 (火)	牛乳 ごはん あじフライ ひじきの炒めもの みそ汁	あじフライ 角天 大豆 あつあげ 麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	えだまめ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油 油
15 (水)	牛乳 黒糖パン 夏のスパゲティ フルーツもり合わせ	牛肉 豚肉 レンズ豆	牛乳	トマト アスパラガス	なす 玉ねぎ にんにく パイン みかん もも	黒糖パン スパゲティ ぶどうカットゼリー	油
16 (木)	牛乳 豚キムチ丼(麦ごはん) ビーフンスープ ヨーグルト	ぶた肉 米みそ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし 切干大根 キムチ しょうが にんにく キャベツ しいたけ	米 麦 でん粉 ビーフン	ごま油
夏 季 休 業 日							
8/31 (月)	牛乳 ガパオライス(麦ごはん) ワントンスープ アセロラゼリー	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ワントン アセロラゼリー	油