

7月給食だより (小学校)



令和8年 7月号
東松島市学校給食センター
(愛称ハッピード)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

すでに気温の高い日が続いていますが、7月になり、いよいよ夏 本番です。こまめな水分 補給 で熱中 症を予防するとともに、栄養バランスのよい食事を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバッキンを取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

牛乳を飲もう！

すいぶんほきゅう みず むぎちや 水分 補給 には、水や麦茶など あま 甘くないもの、カフェインを 含まないものにしましょう。

麦茶 水

甘くないもの、カフェインを含まないもの

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日・七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/25)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ

7がつ こんだてひょう

今月の食育相談日 7月17日(金)

「食」に関する相談に栄養士が答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

給食休みの学校・学年

【変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください】

- 1日(水) 桜華小5年生 宮野森小5年生
- 2日(木) 桜華小5年生 宮野森小5年生
- 3日(金) 桜華小5年生 宮野森小2・5年生
- 8日(水) 西小4年生
- 9日(木) 西小4年生

夏の「土用」にまつわる食べ物

どよう うし ひ 土用の丑の日といえ「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に季語の平賀源内 うし ひ もの た なつまつ が、「丑の日」に『う』の字がづ物を食べると夏 負けしないという言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日 丑の日」と書いて店 先に貼るように勧めたこと 由来とされています。暑さ じき が厳しくなる時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物 た のほか、土用もちなどを食べてむひょうくさいねが ふうしゅう 無病 息災を願う風 習 があります。



土用もち

日		こんだてめい	★は各校配送	おもな食品名と体の中でのたらしき						献立表の表示
				あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		さいろのなま 熱や力のもとになる		
				1群 魚 肉 卵 豆 豆腐	2群 牛 乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	
6月	牛乳	ごはん	にらたまのカニかまあんなかけ まめもやしのソテー ピリからチゲふうスープ	かに風味 かまぼこ バラベーコン 豚肉 あさり みぞ 鶏卵 木綿豆腐	牛乳	にら にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ 大豆もやし はくさい にんにく だいこん 長ねぎ しょうが	ごはん 上白糖 でん粉	ごま油	606 25.7 20.6 2.8
7月	牛乳	ごはん	ほしのコロケ/バックソース ひがしまつしまさん こまつなツナあえ たなばたすましる ★たなばたゼリー	鶏肉 豚肉 まぐろ油漬 かつお節 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳 だし昆布	ごまつな にんじん オクラ みつば	玉ねぎ だいこん えのきたけ たもきたけ しいたけ レモン ぶどう みかん	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 星のふ、ゼリー	大豆油	628 21.8 18.0 1.7
8月	牛乳	とうにゅう しょく パン	ミートサンドのぐ フライドポテト コンソメスープ	豚肉 大豆 バラベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ ぶなしめじ	豆乳食パン 上白糖 じゃがいも	サラダ油 バーム油 大豆油	651 24.9 29.4 2.8
9月	牛乳	ごはん	さばのてりやき ごぼうとがたにくの みそいため なすのみそしる きせつのだもの「すいか」	さば 豚肉 みぞ 厚揚げ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう ごんにやく 枝豆 玉ねぎ なす 長ねぎ すいか	ごはん 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	666 28.0 22.6 2.1
10月	牛乳	むぎ ごはん	マーボーどうふ かんこくようり 『あげチヂミ』 イートくんサラダ	豚肉 鶏卵 鶏しバー 大豆 みぞ 木綿豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たけのこ しいたけ さくらげ 長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ じゃぶら	ごはん 米粒麦 上白糖 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油 大豆油 ドレッシング	664 24.3 19.9 2.3
11月	牛乳	ごはん	とりにくの ママーレードやき ココロポテトサラダ イーナマトのたまごスープ	鶏肉 鶏卵 魚肉 ソーセージ バラベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	しょうが にんにく ゆず いよかん 夏みかん じゃがいも じゃぶら 玉ねぎ さくらげ	ごはん 米粉 ジャム じゃがいも 上白糖 でん粉	ノンエッグ マヨネーズ	652 27.3 22.7 2.3
12月	牛乳	ごはん	ささかまのいそべあげ はるめいしやさいいため みそスープ げんえんかためきチーズ	笹かまぼこ バラベーコン 豚肉 みぞ	牛乳 あおさ粉 チーズ	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし はくさい ゴン にんにく 長ねぎ	ごはん 春雨 天ぷら粉 きび砂糖 上白糖	ノンエッグ マヨネーズ 大豆油 サラダ油 ごま油	600 21.9 21.8 2.8
1月	牛乳	げんえん ソフト パン	やきそば ほしがたハンバーグの ケチャップかけ あまなついいフルーツミックス	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ にんにく バインアップル 甘夏みかん みかん 黄桃 ナタデココ レモン	減塩ソフトパン 焼きたけ 上白糖 ゼリー 杏仁豆腐	サラダ油 ラード	678 24.0 27.4 2.3
2月	牛乳	ごはん	あじカツ ひじきとれんこんのごもく にあがらふいりみそはっとじる	あじ たら 豆乳 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 かつお節 みぞ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ れんこん ごぼう ごんにやく 枝豆 だいこん はくさい ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 上白糖 きび砂糖 はっと	大豆油 ごま油	624 24.9 16.5 2.6
3月	牛乳	むぎ ごはん	なつやさいカレー だいずとござかのごまがらめ ひがしまつしまさん むしとうもろこし	豚肉 鶏しバー 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク かえり煮干し	にんじん かぼちゃ トマト パプリカ	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす 枝豆 りんご どうもろこし	ごはん 米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油 ごま	691 25.6 19.9 1.9

※都合により献立を変更する場合があります。
※太字の食品は、東松島市の地産食品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」が付いている日は、塩分量が少ない献立の日です。健康のために薄味を心がけましょう。



夏ばて注意！



おがずをしっかりと食べよう！



早起き・早寝で生活リズムを整えよう！



甘いものの食べすぎ注意！

