



# 給食だより

令和8年7月  
射水市立小杉中学校

日差しが強く、気温や湿度も高いこの時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント



### いつ飲む？

「のどが渴いた」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。のどが渴く前に、こまめに水分をとることが大切です。運動中だけでなく、運動前後にも水分をしっかりととりましょう。



### 何を飲む？

普段は水や麦茶で、長時間の運動や大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、水分補給には適しません。



### 飲み物の温度は？

運動時や熱中症対策をする時は5～15℃の水分が飲みやすく、体温を下げることもできます。冷たすぎる物を大量に飲むとおなかが冷えて胃腸の働きが弱ってしまうこともあるので注意しましょう。



## スポーツドリンクの注意点

注意点① 甘いスポーツドリンクには糖類がたくさん入っています。糖類の摂り過ぎは、肥満や虫歯につながるの、**飲み過ぎに注意しましょう。**

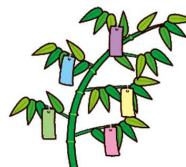
注意点② ペットボトルに直接口をつけて飲むと雑菌が飲み物に入り、繁殖してしまいます。直接口を付けた場合は、**必ずその日の内に飲みきりましょう。**

注意点③ スポーツドリンクを**水筒に入れると、金属中毒の危険があります。**それは、スポーツドリンクの成分が水筒の中の金属と反応して腐食し、金属成分が飲み物に溶け出すためです。スポーツドリンク対応の水筒でも、内部に傷や錆びがあると金属が溶け出す可能性があります。

注意点④ 歯の表面は酸に弱く、口の中が酸性の間に歯は溶けていきます。スポーツドリンクや経口補水液は酸性であるため、**だらだら飲むと歯が溶けやすい状態が持続し、虫歯になる可能性もあります。**スポーツドリンクは飲むタイミングを決め、**だらだら飲まないようにしましょう。**

## 朝ごはんを食べて熱中症を予防しましょう

飲み物だけでなく、食事や野菜、果物等からも水分を摂ることができます。朝起きた時は軽い脱水状態ですので、毎日朝ごはんを食べることをおすすめします。エネルギーだけでなく、水分・ミネラルを補給することができるので、日中の熱中症を予防することにもつながります。



# 7月 予定献立表



《 お知らせ 》		1日(水)	2日(木)	3日(金)
●1学期の給食終了は、7月24日(金)です。 ●2学期の給食開始は、8月27日(木)です。		ごはん 鱈の南蛮漬け 即席漬け 豆腐のみそ汁	コッペパン タンドリーチキン ビーンズサラダ コンソメスープ	ごはん タコメンチ 青菜のおひたし キムチ汁
6日(月) ＜七夕献立＞	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ゆかりごはん 星形照り焼き ハンバーグ コーンとえ 天の川スープ 七夕クレープ	コッペパン 白身魚フライ ラタトゥイユペンネ カレースープ	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜炒め 肉団子スープ	コッペパン ポークチャップ 花野菜サラダ ベーコンと白菜の スープ ヨーグルト	ごはん さばのカレー焼き きんぴらごぼう かきたま汁
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはん 鶏肉と高野豆腐 の揚げがらめ 昆布和え 根菜汁	ミニコッペパン 焼きそば チキンナゲット 3個 フルーツポンチ	ごはん 肉シューマイ 3個 ハンサンスー 麻婆なす	食パン 鮭のマリネ ひじきサラダ ミネストローネ りんごジャム	麦ごはん オムレツ 富山ブラック枝豆 夏野菜カレー
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
海の日	ごはん 鶏肉の照り焼き ゆかり和え 豆乳汁 マスカットゼリー	ごはん 卵焼き 変わり和え 豚汁	セルフホットドッグ ・コッペパン ・フランクフルト1本 ・フレンチサラダ ・ケチャップパック 野菜スープ	ごはん 豚肉のしょうが炒め ナムル ワンタンスープ 豆乳アイス (卵・乳不使用)

・牛乳は毎日付きます。・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。

## 7月17日の給食に 黒豆の枝豆「富山ブラック」が出ます！

### 「富山ブラック」はどんな枝豆？

#### 枝豆の品種は「たんころう」

粒が大きく、コクがあり甘みが強いことが特徴です。塩茹ですることにより甘さが引き立つため様々な料理にアレンジでき、おつまみにもピッタリです。

#### 射水市内で育てられています

枝豆の作付面積(田んぼに枝豆の種をまいた面積)は42ヘクタールで、25mプール約1,490個分にもなります。



資料提供：  
JA いみず野



# 7月 予定献立表



日 (曜)	献立名		使用する食品名							
			赤		緑		黄			
			血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
牛乳【乳】	主食	副食	魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	種実・ナッツ 油脂		
1 (水)	○	ごはん	鰹の南蛮漬け【魚:鰹】 即席漬け 豆腐のみそ汁	鰹 豆腐	牛乳		玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	精白米		
2 (木)	○	コッペパン【乳】	タンドリーチキン 【乳】【ト】【果:レモン果汁、みかんの皮】 ビーンズサラダ コンソメスープ【豚】	鶏肉 大豆 いんげん豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン マカロニ	ごまドレッシング	
3 (金)	○	ごはん	タコメンチ【軟:たこ】【魚:たら】 青菜のおひたし キムチ汁【豚】【ト】	たら たこ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にら	キャベツ もやし 白菜 大根 キムチ	精白米 パン粉	揚げ油	
6 (月)	○	ゆかりごはん	星形照り焼きハンバーグ【豚】【ト】 コーンとえ 天の川スープ【豚】【ト】【魚:たら】 七夕クレープ【果:レモン果汁】	鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ 白菜 たけのこ しいたけ レモン果汁	精白米 砂糖 春雨 でんぷん 米粉		
7 (火)	○	コッペパン【乳】	白身魚フライ【魚:ホキ】 ラタトゥイユベネ【豚】【ト】 カレースープ【果:みかんの皮】	ホキ ベーコン	牛乳	黄パプリカ トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす キャベツ コーン	コッペパン パン粉 小麦粉 ペンネ	揚げ油 サラダ油	
8 (水)	○	ごはん	鶏肉のから揚げ 野菜炒め【豚】【ト】 肉団子スープ【豚】【ト】	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし コーン しいたけ 白菜 たけのこ ねぎ	精白米 でんぷん	揚げ油 ごま油	
9 (木)	○	コッペパン【乳】	ポークチャップ【豚】【ト】【果:レモン果汁】 花野菜サラダ ベーコンと白菜のスープ【豚】 ヨーグルト【乳】【豚】	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しめじ カリフラワー きゅうり コーン 白菜 キャベツ	コッペパン 砂糖	サラダ油 和風ドレッシング	
10 (金)	○	ごはん	さばのカレー焼き【魚:鯖】【果:みかんの皮】 きんぴらごぼう【魚:さつま揚げ】 かきたま汁【卵】	さば さつま揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ	精白米 こんにゃく 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	
13 (月)	○	ごはん	鶏肉と高野豆腐の揚げがらめ 昆布和え 根菜汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり もやし 大根 ごぼう	精白米 でんぷん 砂糖 里芋	揚げ油	
14 (火)	○	ミニコッペパン【乳】 焼きそば 【豚】【ト】 【果:レモン果汁、りんご】 【魚:鯉節・いわし節】	チキンナゲット【豚】 フルーツポンチ(ぶどうゼリー、サイダーゼリー) 【果:みかん、パイン、もも、バナナ、 ぶどう果汁、レモン果汁】	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし みかん パイン もも バナナ ぶどう果汁 レモン果汁	コッペパン 中華麺 パン粉 サイダー 砂糖	サラダ油 揚げ油	
15 (水)	○	ごはん	肉シューマイ【豚】 バンサンスー 麻婆なす【豚】	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく たけのこ しいたけ なす ねぎ	精白米 パン粉 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油 サラダ油	
16 (木)	○	食パン【乳】	鮭のマリネ【魚:鮭】 ひじきサラダ ミネストローネ【豚】【ト】 りんごジャム【果:りんご】	鮭 ベーコン	牛乳 ひじき	トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	食パン でんぷん 砂糖 マカロニ	揚げ油 ごまドレッシング サラダ油	
17 (金)	○	麦ごはん	オムレツ【卵】 富山ブラック枝豆 夏野菜カレー【豚】【ト】【果:レモン果汁】	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	枝豆 しょうが にんにく 玉ねぎ なす	精白米 麦	サラダ油 カレールウ	
20 (月)	海の日									
21 (火)	○	ごはん	鶏肉の照り焼き ゆかり和え 豆乳汁 マスカットゼリー【果:ぶどう果汁】	鶏肉 油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり 大根 ごぼう 白菜 ねぎ マスカット果汁	精白米		
22 (水)	○	ごはん	卵焼き【卵】 変わり和え 豚汁【豚】	鶏卵 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 里芋	ごま	
23 (木)	○	セルフホットドッグ ・フランクフルト【豚】 ・フレンチサラダ【果:レモン果汁】 ・ケチャップパック【ト】 野菜スープ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 しめじ	コッペパン	フレンチドレッシング		
24 (金)	○	ごはん	豚肉のしょうが炒め【豚】 ナムル ワンタンスープ【豚】【ト】 豆乳アイス【卵・乳不使用】	豚肉 豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり コーン しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	精白米 砂糖 ワンタン	サラダ油 ごま油	

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 枝豆(富山ブラック) の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■  
 次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付けたので参考にしてください。  
 ▲: 漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。  
 【卵】: 鶏卵 【乳】: 牛乳・乳製品 【豚】: 豚肉 【甲】: えび・かに 【軟】: いか・たこ 【魚】: 魚類  
 【魚卵】: 魚卵 【山芋】: やまいも 【ナ】: 種実・木の実(ごま除く) 【ト】: トマト 【果】: くだもの