



令和 8 年
7 月

こんだてよていひょう



はんげしやう
半夏生

枕崎市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 (魚・肉・卵・ 豆・豆製品)	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・果物)	5群 (米・パン・めん・ いも・砂糖)	6群 (油脂)		g	
1	①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④野菜とちくわのマヨネーズ	③ぶた肉 ③油あげ ③みそ ④ちくわ	②牛乳	③④にんじん ④えだまめ	③しょうが③だいこん ③④ごぼう③もやし ③ふかねぎ③干しいたけ ④レモン果汁	①米 ③じゃがいも ③こんにゃく	④油 (ノンエッグマヨネーズ)	小学校 636 中学校 826	27.3 35.2	【2・火】 ドッグパンに スティックとんかつ やキャベツ、 ケチャップソー ースをはさんで 食べましょう。
2	①ドッグパン ②牛乳 ③ABCスープ ④スティックとんかつ ⑤添えキャベツ⑥ケチャップソース	③ベーコン ④ぶた肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ③とうもろこし ③えのきたけ⑤きゃべつ	①パン ③マカロニ ④パンこ ④小麦こ	④油	小学校 560 中学校 747	24.0 31.0	
3	①麦ごはん ②牛乳 ③ビーンズカレー ④夏みかんサラダ	③レッドキドニー ③ひよこ豆 ③白花生 ③ぶた肉	②牛乳 ③チーズ ③スキムミルク ③大豆	③にんじん ③えだまめ	③にんにく③たまねぎ ③マッシュルーム ④きゃべつ④きゅうり ④とうもろこし④あまなつ	①米 ③じゃがいも ④さとう	④油	小学校 672 中学校 883	27.5 35.6	
6	①ごはん ②牛乳 ③サンラータンスープ ④チンジャオロースー	③やきぶた ③あつあげ ③卵 ④ぶた肉	②牛乳	③にんじん ④ピーマン	③たまねぎ③もやし ③ふかねぎ③きくらげ③しょうが ④にんにく④干しいたけ ④たけのこ④きゃべつ	①米 ③かたくりこ ④さとう	③ごま油 ④ごま	小学校 579 中学校 760	24.7 31.8	下線が引いて ある食材は、 下線の献立に 使われています。
7	①ミルクパン ②牛乳 ③ベジタブルスープ ④白身魚のピザ焼き ☆⑤七夕ゼリー	③油あげ ④さわら	①②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③おくら ④ピーマン	③④たまねぎ ③干しいたけ ③セロリー③ズッキーニ ③とうもろこし ⑤ひょうがなつ果汁	①パン ③じゃがいも ⑤さとう		小学校 661 中学校 875	29.1 37.3	
8	①ごはん ②牛乳 ③マメなみそ汁 ④まくかつスティック ⑤添えきゅうり	③ベーコン ③とうふ③大豆 ③みそ④ちくわ ④卵 ④魚肉(カツオなど) ④なまりぶし	②牛乳	③にんじん	③ふかねぎ③④たまねぎ ③ぶなしめじ ⑤きゅうり	①米 ③こんにゃく ③さつまいも ④小麦④パンこ	④油	小学校 701 中学校 882	25.8 32.1	
9	①コッペパン⑤ブルーベリージャム ②牛乳 ③かご豚キムチスープ ④元気の子ソー	③かごぶた肉 ④ウインナー	②牛乳	③④にんじん③にら ④こまつな	③たまねぎ③だいこん ③とうがん③はくさい④ヤングコーン ④ぶなしめじ④えのきたけ ④エリンギ④にんにく④きゃべつ	①コッペパン ③じゃがいも ⑤ブルーベリージャム	④バター ④くるみ	小学校 502 中学校 692	24.8 32.6	【8・水】 鹿児島水産高校 食品工学科の 生徒がプロデュ ースしたカツオ商 品です。
10	①おしんこちらしずし ②牛乳 ③わかめスープ ④自分でおかあ和え	①ぶた肉 ①さつまあげ ③とり肉③油あげ ④かつおぶし	②牛乳 ③わかめ	①えだまめ③④にんじん ③チンゲンサイ	①とうもろこし①干しいたけ ①たけのこ①だいこん③もやし ③たまねぎ③えのきたけ ④きゃべつ④きゅうり	①米 ③油 ③ごま油 ③ごま		小学校 570 中学校 756	24.6 31.5	
13	①ごはん ②牛乳 ③なすとかぼちゃのみそ汁 ④ゴーヤーチャンプルー	③油あげ ③みそ④かつおぶし ④ウインナー ④とうふ④卵	②牛乳	③④にんじん ③かぼちゃ	③④たまねぎ③えのきたけ ③なす④にがうり	①米 ④さとう	④ごま油	小学校 595 中学校 780	23.4 30.5	
14	①ナン ②牛乳 ③鶏肉と野菜のスープカレー ④手作りすもも蒸しパン	③とり肉 ③大豆 ④豆乳	②牛乳	③にんじん ③トマト	③にんにく③たまねぎ ③セロリー③ズッキーニ ③ぶなしめじ	①ナン ③じゃがいも ④小麦④さとう ④すももジャム	③④油	小学校 758 中学校 956	28.7 36.0	【10・金】 あえものにじ ぶんでかつおぶ しをかけて、お かかあえにし ましょう。
15	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④かつお腹皮のオーロラソース	③かまぼこ ③とうふ③油あげ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③にんじん③たまねぎ ③えのきたけ④しょうが ④とうもろこし	①枕崎産米 ④さとう	③油 (ノンエッグマヨネーズ) ④ごま	小学校 698 中学校 894	30.0 38.0	
16	①バターパン ☆⑤ジョア80 ②牛乳 ③スパゲティナポリタン ④レモン風味サラダ	③ウインナー ③ぶた肉	②牛乳 ③こなチーズ ⑤ジョア	③にんじん③トマト ④レモン果汁	③たまねぎ③ぶなしめじ ③マッシュルーム③にんにく ③ズッキーニ④きゃべつ ④きゅうり④ピーマン④とうもろこし	①パン ③スパゲティ ④さとう	①バター ③オリーブ油 ④油 ④ごま	小学校 655 中学校 853	31.8 40.3	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。

★のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。

※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。

ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。





給食だより ～夏号～

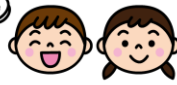


暑さに負けない体づくりを！

今年も暑い日が続くと予想されています。何をするにも、こまめな水分補強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。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント



す	いぶん（水分）補給をこまめにしよう
て	きど（適度）に運動しよう
き	そく（規則）正しい生活を心がけよう
な	つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう
な	がら食べはやめよう
つ	め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう
や	しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう
す	す（進）んでお手伝いをしよう
み	みんなで一緒に食べる機会をつくろう
に	ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう



水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。
汗をたくさんかいたときには、塩分もいっしょにとりましょう。



ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。
炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。



夜ふかしせず早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。
夏が旬の野菜には、体を冷やしてくれる効果もあります。



食事のときにテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。



アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかをこわしたり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。



朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。



食事の準備や片付け、かんたんな調理など、おうちのひとと相談して、できることに挑戦しましょう。



家族や仲間といっしょに、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。



給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。
牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



最近夏場に多い、「セレウス菌食中毒」に注意しましょう。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗い、食材の中心部までしっかり加熱しましょう。



調理後は室温に放置せずなるべく早めに食べきりましょう。



料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保存しましょう。

