



2025年 7・8月のこんだて表

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238



7月の予定 月		火	水	木	金
こんだて	*特別支援学校* 4日 高等部1年なし 18日 小学部5年なし 23日 最終日 *小学校* 2日 田井小 1年試食会 8、9、10日 3日 葛巻小6年なし 西中2年なし 4日 葛巻小6年なし 22日 見附中最終日 5年試食会 23日 南中最終日 7日 第二小なし 24日 今町中、 15日 上北谷小 西中最終日 1、2年試食会 18日 新潟小最終日、第二小なし 22日 見附小最終日 23日 第二小、名木野小 葛巻小、今町小最終日 24日 田井小、上北谷小最終日	1 半夏生献立 ツナひじき佃煮 たこメンチカツ ごはん キムチスープ 645 kcal 746 kcal 2.3 g 2.7 g	2 田井小1年生試食会 すいか キーマカレー 635 kcal 778 kcal 3.3 g 3.9 g	3 なすのそぼろ炒め ますの塩麹焼き ごはん 鶏ごぼう汁 628 kcal 798 kcal 1.9 g 2.6 g	4 葛巻小5年生試食会 ひじきと枝豆のサラダ 鱈のおろしだれ ごはん 夏のっぺい汁 616 kcal 733 kcal 2.3 g 3.1 g
	エネルギー 塩分				
	補ってほしい食品				
	あか 1群 みどり 2群 3群 4群 5群 6群				
	さいり				
	7 セタ献立 セタゼリー じゃじゃ麺の具で食べ、残りに卵スープをかけて食べてもOK! じゃじゃ麺たれ、きゅうりあえ ソフトめん チータンタン (卵入りスープ) 682 kcal 869 kcal 2.9 g 3.3 g	8 さくらんぼ2個 きゅうりの梅ドレサラダ ごはん 高野豆腐の揚げ煮丼 (ごはん) 636 kcal 750 kcal 2.0 g 2.4 g	9 ラタトゥイユ チキンバーベキューソース ごはん 豆のスープ 708 kcal 790 kcal 3.1 g 3.4 g	10 ごま和え ソースカツ ごはん わかめの味噌汁 667 kcal 770 kcal 2.0 g 2.6 g	11 きゅうり こんにゃくサラダ 夏野菜カレー (麦ごはん) 651 kcal 757 kcal 2.9 g 3.3 g
	エネルギー 塩分				
	補ってほしい食品				
	あか 1群 みどり 2群 3群 4群 5群 6群				
	さいり				
こんだて	14 鰯の蒲焼き、たくあん漬け、■刺みのり 鰯の蒲焼き ごま豆腐 ごま豆乳 ごまスープ 629 kcal 817 kcal 2.6 g 2.9 g	15 上北谷小1、2年生試食会 アスパラひじきサラダ ヤンニョムチキン ごはん 夏野菜 味噌汁 660 kcal 752 kcal 2.0 g 2.5 g	16 きゅうりのコールスローサラダ 白身魚フライ コロネエッグタルタルソース 魚フライサンドパン チリコンカン 683 kcal 796 kcal 3.4 g 4.1 g	17 中のみアーモンド小魚 小粒白玉入り フルーツポンチ(6分目配膳) 回鍋肉丼 (麦ごはん) 757 kcal 871 kcal 1.5 g 1.9 g	18 鶏肉のトマトソース キャロットピラ あさりの チャウダー 638 kcal 745 kcal 2.7 g 3.4 g
	エネルギー 塩分				
	補ってほしい食品				
	あか 1群 みどり 2群 3群 4群 5群 6群				
	さいり				
	21 *海の日* アサリ入りの 鶏肉のコーンフ레이크焼き キャロットピラ あさり入り ミネストローネ 699 kcal 827 kcal 2.8 g 3.5 g	22 ごま入りじゃこふりかけ 鶏とレバーの仲良し和え ごはん 塩ちゃんこ スープ 764 kcal 904 kcal 2.4 g 2.9 g	23 きゅうりのごま漬け いかの竜田揚げ ごはん 麻婆春雨 スープ 627 kcal 770 kcal 2.0 g 2.4 g	24 カレービーンズサラダ チーズオムレツ ハヤシライス (麦ごはん) 703 kcal 817 kcal 2.6 g 3.2 g	*8月の予定* *特別支援学校* 29日 開始 *小学校* 26日 見附小開始 27日 新潟小開始 28日 第二小開始 今町小開始 29日 見附小4年なし 名木野小開始 葛巻小開始 田井小開始 上北谷小開始 *中学校* 25日 見附中開始 南中開始 今町中開始 26日 西中開始 27日 見附中 1年なし
	エネルギー 塩分				
	補ってほしい食品				
	あか 1群 みどり 2群 3群 4群 5群 6群				
	さいり				
8月	25 アーモンドサラダ 鶏肉のコーンフ레이크焼き キャロットピラ あさり入り ミネストローネ 699 kcal 827 kcal 2.8 g 3.5 g	26 ゆかりじゃこふりかけ 豚肉と大豆の揚げ煮 ごはん 塩鶏汁 663 kcal 785 kcal 2.1 g 2.6 g	27 枝豆サラダ 鶏肉とレバーのケチャップ和え アップルチップ かぼちゃの ポタージュ 748 kcal 929 kcal 3.1 g 3.9 g	28 茎わかめきんぴら 鶏の照り焼き ごはん 夕顔の味噌汁 620 kcal 705 kcal 2.1 g 2.5 g	29 冷凍パイ 鶏肉ぜんまい炒め ナムル ビビンバ (麦ごはん) 味噌ワンタン スープ 682 kcal 806 kcal 1.9 g 2.3 g
	エネルギー 塩分				
	補ってほしい食品				
	あか 1群 みどり 2群 3群 4群 5群 6群				
	さいり				
	25 アーモンドサラダ 鶏肉のコーンフ레이크焼き キャロットピラ あさり入り ミネストローネ 699 kcal 827 kcal 2.8 g 3.5 g	26 ゆかりじゃこふりかけ 豚肉と大豆の揚げ煮 ごはん 塩鶏汁 663 kcal 785 kcal 2.1 g 2.6 g	27 枝豆サラダ 鶏肉とレバーのケチャップ和え アップルチップ かぼちゃの ポタージュ 748 kcal 929 kcal 3.1 g 3.9 g	28 茎わかめきんぴら 鶏の照り焼き ごはん 夕顔の味噌汁 620 kcal 705 kcal 2.1 g 2.5 g	29 冷凍パイ 鶏肉ぜんまい炒め ナムル ビビンバ (麦ごはん) 味噌ワンタン スープ 682 kcal 806 kcal 1.9 g 2.3 g
	エネルギー 塩分				
	補ってほしい食品				
	あか 1群 みどり 2群 3群 4群 5群 6群				
	さいり				

2025年 7・8月の給食だより

7月に入り、暑さも夏本番となってきました。暑さのため、食欲がなくなりがちですが、そんな時こそバランスのよい食事と規則正しい生活をして、夏バテ知らずの丈夫な体を作りましょう。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



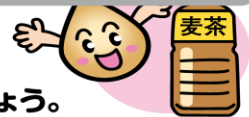
★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



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。



のどが渴いた
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



おやつのとけ方を考えよう 上手なおやつを食べ方 ~③つのルール~

おやつには、三度の食事で不足する栄養分を補給したり、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせたりする効果があります。また気分転換にもなり、心理的にもよい影響をもたらします。しかし間違ったとり方をすると、体調を崩したり、肥満の原因になったりしてしまいます。おやつの望ましい取り方を考え、夏休みのおやつを食べ方の参考にしてみましょう。

①内容に気をつけて！

スナック菓子やチョコレートなど塩分が多く、高脂肪のものや、添加物がたくさん含まれています。回数を減らし、果物・乳製品などビタミン類やカルシウム・鉄分など不足しがちな栄養を補える食品やおにぎりやいもなど吸収がよくエネルギーを補うことができる食べ物をもっと取り入れましょう。

おすすめのおやつ



なるべくひかえたいおやつ

市販のお菓子には香料や着色料をたくさん使っているものもあるので、購入時には注意して選びましょう。

②量に気をつけて！

おやつ量は1日に必要なエネルギー量の10～15%量＝150～200kcalくらいまでです。おやつを食べ過ぎて食事が食べられないということのないように！市販のお菓子などは成分表を見て1回に食べる量を皿に入れて食べるようにしましょう。だらだらと食べ続けるとあっという間に1食分の食事のエネルギーになってしまうことも！



→小皿に分ける。

→小分けにされたものを選ぶ。



→小皿に入れて量を決めて食べる。

③時間に気をつけて！

食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の2時間前はおやつを控えましょう。おやつを夜おそく食べることは、生活リズムを崩したり、肥満の原因になるのでやめましょう。

