



# 7月給食だより

令和7年7月  
高岡市学校給食  
石瀬共同調理場

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。気温が高くなると、体力を消耗しやすく、食欲も衰えがちです。熱中症や夏バテに注意し、バランスよく3食しっかり食べて体調を整えましょう。

## 暑い時期は **食中毒** に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

### お弁当作りの食中毒防止対策

<b>調理のポイント</b>	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する 
<b>詰めるときのポイント</b>	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める 
<b>保存のポイント</b>	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 		

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

### 七夕(7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



### 土用の丑の日(今年は7/19、7/31)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

#### 「う」のつく食べ物



### お盆(7/15または8/15前後)

亡くなった人の靈魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。

#### 精進料理





# 7月予定献立表



# 高陵中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品						エネルギーたんぱく質脂質
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
1火	ごはん	いかのかりん揚げ 小松菜のオイスターソース炒め キャベツのもちもちスープ	○ いか ○ ベーコン	牛乳▲	小松菜 赤ピーマン 人参	玉ねぎ まいたけ きゃべつ 本しめじ	ごはん でんぷん 白玉団子	油	786 kcal 28.7 g 19.4 g	
2水	コッパン▲	鮭のマヨネーズ焼き● ドレッシングサラダ 米粉シチュー▲	○ 鮭 鶏肉 ○ 大豆 味噌	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	ブロッコリー 赤ピーマン 人参	胡瓜 コーン マッシュルーム 玉ねぎ	コッパン▲ 砂糖 じゃが芋 上新粉	マヨネーズ● 油 マーガリン▲	834 kcal 42.2 g 27.1 g	
3木	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ■ 三色浸し 豚汁	○ 揚げ出し豆腐 ○ 豚肉 味噌	牛乳▲	ほうれん草 人参	もやし ねぎ 大根	ごはん 砂糖 さつま芋 こんにゃく	油 白ごま■	766 kcal 24.7 g 20.8 g	
4金	ごはん	星形オムレツ● 小松菜と切干大根の浸し■ 七タ汁 七タゼリー	○ 星形オムレツ● ○ 油揚げ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	人参 オクラ	もやし きゃべつ 切干大根 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん そうめん 七タゼリー	白ごま■	795 kcal 25.6 g 19.8 g	
7月	米粉入りパン▲	荒挽きウインナー(2) 野菜ソテー 卵とコーンのスープ●	○ ウインナー ○ 卵●	牛乳▲	赤ピーマン	きゃべつ 玉ねぎ もやし コーン	米粉入りパン▲ でんぷん	油	812 kcal 33.5 g 30.0 g	
8火	ごはん	ひよこ豆の味噌がらめ もやしと胡瓜の昆布和え きのこのすまし汁	○ ひよこ豆 ○ 高野豆腐 味噌	牛乳▲ 刻み昆布 わかめ うるめ削り	人参	もやし 胡瓜 なめこ 本しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん おつゆ麩	油	731 kcal 23.0 g 18.5 g	
9水	食パン▲	鶏肉の香り揚げ 茎わかめのサラダ■ フルーツポンチ チーズ▲	○ 鶏肉	牛乳▲	人参	生姜 胡瓜 コーン もも パイン パナナ	食パン▲ 砂糖 でんぷん 上新粉 ゼリー 寒天 砂糖 サイダー	油 白ごま■	881 kcal 34.3 g 29.7 g	
10木	ごはん	えびシューマイ(2)◆◆ 拌三絲■ 麻婆豆腐	○ えびシューマイ◆◆ ○ 豚肉 赤味噌 絹豆腐	牛乳▲	人参	胡瓜 コーン 生姜 にんにく 生椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油■ 油	807 kcal 26.6 g 20.5 g	
11金	ごはん	鯖のたれかけ ひじきの炒り煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○ さわら ○ 豚肉 大豆 枝豆 味噌	牛乳▲ 小芽ひじき 煮干し	人参	生姜 玉ねぎ えのき ねぎ	ごはん でんぷん こんにゃく 砂糖 じゃが芋	油	767 kcal 34.6 g 18.4 g	
14月	ごはん	ししゃもフライ(2) しそあえ 太きゅうりのそぼろ煮 フルーベリーゼリー	○ ししゃもフライ ○ 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り	赤しそ 人参	胡瓜 きゃべつ 生姜 玉ねぎ 太胡瓜 干し椎茸	ごはん 砂糖 こんにゃく でんぷん ゼリー	油	789 kcal 23.6 g 20.3 g	
15火	ごはん	赤魚の竜田揚げ ナムル■ 韓国風肉じゃが	○ 赤魚 ○ 豚肉	牛乳▲	人参	生姜 胡瓜 もやし にんにく 玉ねぎ 本しめじ ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 じゃが芋 しらたき	油 ごま油■	819 kcal 29.7 g 22.0 g	
16水	2/3コッパン▲	鶏肉のマーマレードソースかけ ほうれん草のコーンあえ ナスとトマトの Pasta	○ 鶏肉 ○ ベーコン	牛乳▲	ほうれん草 トマト	きゃべつ コーン 玉ねぎ なす 本しめじ にんにく	2/3コッパン▲ マーマレード でんぷん スパゲティ	油	831 kcal 35.0 g 25.1 g	
17木	ごはん 食19日	高岡野菜のスタミナ豚丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁 カスタードプリン●▲	○ 豚肉 ○ 絹豆腐	牛乳▲ わかめ うるめ削り	小松菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ 本しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃが芋 おつゆ麩 プリン●▲	油	818 kcal 28.2 g 24.4 g	
18金	ごはん	鯖の豆板醤焼き■ ビーフソテー けんちん汁	○ さば ○ 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り	人参 ピーマン	生姜 にんにく きゃべつ 黒きくらげ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん ビーフ	ごま油■	788 kcal 30.7 g 22.9 g	

※ 献立は都合により変更する場合があります。  
 ※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。

☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵● 乳▲ 種類●■ えび・かに◆

	基準	平均
E: 830kcal		802 kcal
P: 34.0g		30.0 g
F: 23.0g		22.8 g

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 
-------------------	---------------

**塩分注意!**

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。