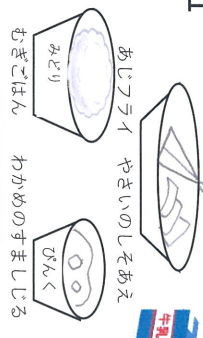
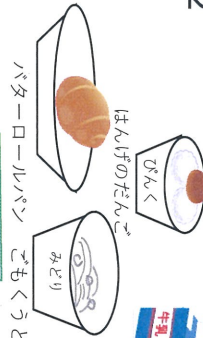
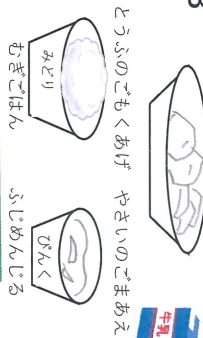
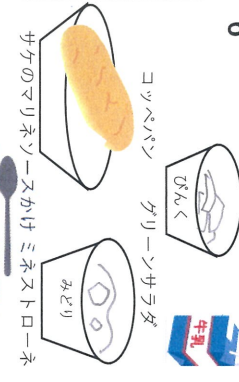
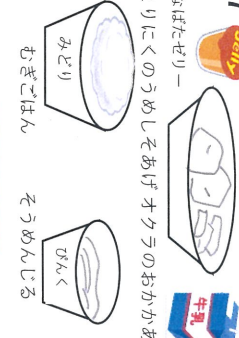
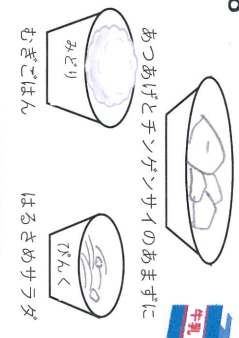
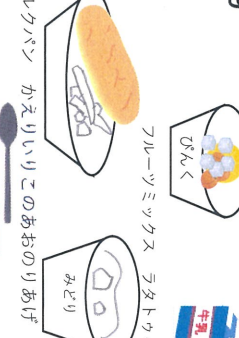
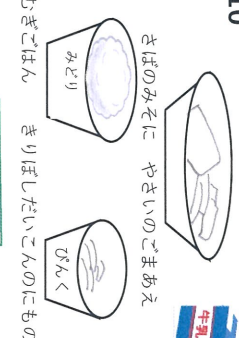
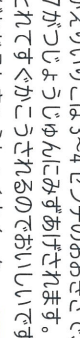
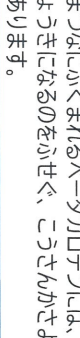


2026ねん7がつ はいぜんず

香川大学教育学部附属坂出小学校

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
ちさんちしょう 地産地消 	給食のみそ汁に使われている だし煮干しは、香川県産のいりこ を使用しています。 	1 あじコライ やさいのしそあえ みどり ぶんく むぎごはん わかめのすましじる 	2 はんげのだんご ぶんく みどり バターロールパン ごもくうどん 	3 どうふのごもくあげ やさいのごまあえ みどり ぶんく むぎごはん ふじめんじる 
6 コッペパン グリーンサラダ ぶんく みどり サケのマリネソースかけ ミネストローネ 	7 たなばたゼリー みどり ぶんく むぎごはん そうめんじる 	8 あつあげとチンゲンサイのあまずに みどり ぶんく むぎごはん はるさめサラダ 	9 フルーツミックス ラタトゥイユ ぶんく みどり ミルクパン かえりいりこのあおのりあげ 	10 さばのみそに やさいのごまあえ みどり ぶんく むぎごはん きりぼしだいこんのもの 
13 大きなアーモンド アスパラカスのサラダ ぶんく みどり バターロールパン スパゲッタイボンゴレ 	14 チンジャオロース みどり ぶんく むぎごはん とうがんたまごのスープ 	15 すいか じゃこのてっこつサラダ みどり ぶんく むぎごはん なつやさいカレー 	夏バテの原因と症状 夏バテは、暑さや脱水、疲労などによって自律神経のパラシタが乱れることで起こります。 おもな症状には食欲不振、身体のだるさ、イライラ、体温の上昇などがあります。 	こまつなにくまれるベータカロチンには、 びようきになるのをふせぐ、こうさんかざよう があります。 

食卓の工夫

①水分が多い食材

きゅうり、トマト、スイカなどの水分が豊富な食材を積極的に取り入れましょう。
これにより、脱水を防ぎつつ、食べやすさも向上します。

②消化に良い料理

うどん、そうめんなど、消化が良く、喉越しの良い料理を選ぶとよいでしょう。
これにより、食欲のない時でも食べやすくなります。

③栄養バランスを考える

たんぱく質（鶏肉、魚、大豆製品、乳製品、卵など）やビタミンB1（豚肉、玄米など）を意識的に摂取することで、
体力の回復を助けます。

④クエン酸を含む食材

梅干しや酢を使った料理は、疲労回復に効果的です。これらを取り入れることで
食欲を刺激することができま。

⑤汗で失われやすいため意識的に摂りたいもの

ナトリウム（梅干し、味噌など）、カリウム（スイカ、バナナなど）

7月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

献立名		使用する食品名					
		(赤) おもにからだをつくる		(緑) おもにからだの調子を整える		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
1 (水)	麦ごはん	おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
	牛乳		牛乳			精白米 大麦	
	あじフライ						植物油
	野菜のしそ和え			小松菜 人参	キャベツ		
	わかめのすまし汁		わかめ	人参 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきだけ		
2 (木)	バターロールパン					バターロールパン	
	牛乳		牛乳				
	五目うどん	鶏肉 油揚げ		人参 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しめじ	うどん	
	半夏の団子	小豆				団子 砂糖	
3 (金)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	豆腐の五目揚げ	豆腐 ちりめん さやいんげん	ひじき	人参	玉ねぎ 生姜	てん粉	植物油
	野菜のごま和え			小松菜 人参	もやし		ごま
	ふしめん汁	油揚げ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	ふしめん	
6 (月)	コッペパン					コッペパン	
	牛乳		牛乳				
	サケのマリネソースかけ	サケ		人参 ビーマン	玉ねぎ	てん粉 砂糖	植物油 オリーブ油
	グリーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油 植物油
	ミネストローネ	いんげん豆 ベーコン		人参 パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ	マカロニ	オリーブ油
7 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉の梅しそ揚げ	鶏肉		しそ	キャベツ もやし	天ぷら粉	植物油
	オクラのおかか和え	ちりめんじゃこ 削り節		オクラ	えのきたけ なす 玉ねぎ	そうめん	
	そうめん汁	かまぼこ		人参		ゼリー	
8 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	厚揚げとチンゲンサイの甘酢煮	豚肉 厚揚げ		チンゲンサイ 人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく	砂糖 てん粉	植物油
	春雨サラダ	ちりめんじゃこ	昆布	人参	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油
	ミルクパン					ミルクパン	
9 (木)	牛乳		牛乳				
	ラタトゥイユ	鶏肉		かぼちゃ トマト 人参	なす 玉ねぎ スツキーニ にんにく	砂糖	オリーブ油
	かえりいりこの青のり揚げ	いりこ	青のり粉			さつまいも 天ぷら粉	植物油
	フルーツミックス				みかん パイン もも	ゼリー	
	麦ごはん					精白米 大麦	
10 (金)	牛乳		牛乳				
	さばの味噌煮	さばの味噌煮					
	野菜のごま和え			小松菜	キャベツ たくあん		ごま
	切り干し大根の煮物	あさり ちくわ さやいんげん		人参	切り干し大根 しいたけ	中ざら糖	植物油 ごま油
	バターロールパン					バターロールパン	
13 (月)	牛乳		牛乳				
	スパゲッティボンゴレ	あさり ベーコン		人参 ビーマン トマト	玉ねぎ しめじ にんにく スツキーニ	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ コーン	砂糖	植物油
	小魚アーモンド	かたくちいわし				砂糖	アーモンド
	麦ごはん					精白米 大麦	
14 (火)	牛乳		牛乳				
	チンジャオロース	豚肉		人参 ビーマン	生姜 玉ねぎ たけのこ	砂糖 てん粉	ごま油
	冬瓜と卵のスープ	豆腐 ベーコン 卵		チンゲンサイ	冬瓜 えのきだけ 玉ねぎ	てん粉	ごま油
	夏野菜カレー (麦ごはん)	鶏肉 えだまめ		かぼちゃ ビーマン トマト	玉ねぎ にんにく なす	精白米 大麦 じゃがいも 中ざら糖 小麦粉	植物油 バター
	牛乳		牛乳				
15 (水)	じゃこの鉄骨サラダ	ちりめんじゃこ	ひじき	人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	植物油 ごま
	すいか				すいか		