7月　献立予定表

令和8年度　　給食目標：食事の大切さについて考えよう　　鹿児島市立西陵小学校

日 曜	献立名	使用する食品名						エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる		調味料他		
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
1 水	牛乳		ぎゅうにゅう					617 キロカロリー 26.6 グラム	いよいよ7月です。暑さに負けないように自分に合わせた量を食べましょう。エネルギーのもとをしっかりとりましょう。
	ごはん				こめ				
	じゃがいものピリ辛煮	ぶたにく、あつあげ、さつまあげ、みそ		にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、インゲン、しょうが、にんにく	じゃがいも、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	酒、塩、しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン、鶏がらスープ		
	しらすの佃煮	かつおぶし	しらすぼし	えだまめ	さとう、みずあめ	ごまあぶら	酒、みりん、しょうゆ		
2 木	牛乳		ぎゅうにゅう					592 キロカロリー 28.8 グラム	くろしおポテトは鹿児島産のかつおを使っています。魚を食べていきいきした夏を過ごしましょう。
	ミルクパン				ミルクパン				
	肉うどん	ぶたにく、ぎゅうにく、かまぼこ		しょうが、ごぼう、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ	うどん、さとう		酒、かつお節、だし昆布、みりん、しょうゆ		
	くろしおポテト	かつお	チーズ	たまねぎ	じゃがいも		エッグケアマヨネーズ、塩、「こしょう		
3 金	牛乳		ぎゅうにゅう					635 キロカロリー 23.3 グラム	かいのこ汁は鹿児島県の郷土料理です。夏野菜や大豆を入れたおいしいみそ汁です。
	麦ごはん				むぎ、こめ				
	かいのこ汁	だいず、あぶらあげ、みそ	こんぶ	ごぼう、かぼちゃ、こんにゃく、、なす、ねぎ		あぶら	煮干し		
	豚肉とゴーヤの梅香ソース	ぶたにく		にがうり、うめ、しょうが	でんぷん、さとう	あぶら、ごま	しょうゆ、みりん、酒		
6 月	牛乳		ぎゅうにゅう					607 キロカロリー 21.1 グラム	今日は七夕の献立を取入れています。この二日間は給食に入っている星を探して楽しく食べてください。
	ごはん				こめ				
	ビビンバ	ぶたにく、たまご		にんにく、にんじん、ほうれんそう、もやし	さとう	あぶら、ごま	トウバンジャン、しょうゆ、酒		
	流れ星スープ☆	ベーコン		にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、おくら	ビーフン	あぶら	しょうゆ、酒、塩、こしょう、鶏がらスープ		
	天の川ゼリー☆				あまのがわゼリー				
7 火	牛乳		ぎゅうにゅう					611 キロカロリー 22.9 グラム	食事の前の「いただきます」と食事の後の「ごちそうさま」と言えますか。当たり前の毎日の食事に感謝したいですね。
	ツイストバターパン				パターパン				
	春雨と野菜の炒め物	ぶたにく、かまぼこ		しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、キャベツ、ピーマン	はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ、オイスターソース、酒、塩、こしょう、しょうゆ		
	七夕フルーツポンチ☆			もも、パイナップル、みかん、ナタデココ	さくらじま小みかんゼリー				
8 水	牛乳		ぎゅうにゅう					607 キロカロリー 28.8 グラム	ごぼうは根っこの野菜です。おなかの掃除をする食物繊維がたくさん含まれています。
	ごはん				こめ				
	親子丼の具	とりにく、さつまあげ、たまご		しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、さとう、でんぷん	あぶら	かつお節、みりん、しょうゆ		
	きんぴらごぼう	ぎゅうにく、あぶらあげ		にんじん、ごぼう、しらたき、インゲン	さとう	ごま、あぶら	酒、みりん、しょうゆ		
9 木	牛乳		ぎゅうにゅう					624 キロカロリー 26.3 グラム	トマトの赤い色は病気を防ぎ、成長を促す働きがあります。また、旨味成分が減塩に役立ちます。
	厚切食パン・ジャム				しょくパン、みかんジャム				
	ミートボールパスタスープ	ミートボール（とり・ぶた）、ベーコン		たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、しいたけ、にんにく、トマト	フジリ、さとう	あぶら	鶏がらスープ、しょうゆ、酒		
	プレーンオムレツ 無限ブロッコリー	プレーンオムレツ（たまご）		ブロッコリー		バター	しょうゆ、こしょう		
10 金	牛乳		ぎゅうにゅう					670 キロカロリー 30.9 グラム	今日は生のまぐろを使用しています。明和のみその鮮魚さんが大きな骨も小骨も一本ずつ除いてくださっています。
	ごはん								
	坦々スープ	ぶたにく、みそ		にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげもやし、チンゲンサイ	ビーフン	あぶら、ごまあぶら	テンメンジャン、トウバンジャン、酒、オイスターソース、しょうゆ		
	まぐろの中華ソースかけ	まぐろ、みそ		しょうが	でんぷん、さとう	あぶら、ごまあぶら	みりん、酢、トウバンジャン、しょうゆ		
13 月	牛乳		ぎゅうにゅう					627 キロカロリー 21.8 グラム	夏の野菜は私たちの体が夏に必要とする栄養素が含まれています。カレー味の夏野菜をおいしく食べましょう。
	ごはん				こめ				
	夏野菜カレー	ぶたにく	チーズ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、ピーマン、えだまめ、りんご、にんにく	じゃがいも	あぶら	ワイン、カレールー、ケチャップ、ソース、しょうゆ、鶏がらスープ		
	レモンドレッシングサラダ			きゅうり、にんじん、キャベツ、とうもろこし、レモン	はちみつ	オリーブオイル	塩、こしょう、しょうゆ		

ほしをさがそうデー☆

よくかむデー

＊急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

7月　献立予定表

令和8年度　　給食目標：食事の大切さについて考えよう　　鹿児島市立西陵小学校

日曜	献立名	使用する食品名						エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる		調味料他		
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
14 火	牛乳		ぎゅうにゅう					592 キロカロリー 26.3 グラム	よくかむデーはおもに8のつく日に取り入れています。毎日何気なく食べている食事ですが、時にはよくかむことを意識しましょう。
	黒糖パン				黒糖パン				
	豚菜うどん よくかむデー	ぶたにく、なると		しょうが、にんにく、きくらげ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、にら	うどん	ごまあぶら	酒、チキンブイヨン、塩、こしょう、しょうゆ、白湯		
	田作りいりこ	だいず	いりこ		さとう	ごま	しょうゆ、みりん		
	飲むヨーグルト		ラブミープラス						
15 水	牛乳		ぎゅうにゅう					606 キロカロリー 23.4 グラム	冬瓜は夏の野菜です。暑くなった体を冷やす働きがあります。
	ごはん				こめ				
	とうがんのみそ煮 食育の日	ぶたにく、あつあげ、さつまあげ、みそ		にんじん、こんにゃく、とうがん、インゲン	じゃがいも、さとう	あぶら	酒、だし昆布、みりん、しょうゆ		
	ひじきしらすふりかけ		ひじき、しらすぼし		さとう	ごま、ごまあぶら	酒、しょうゆ		
16 木	牛乳		ぎゅうにゅう					627 キロカロリー 28.7 グラム	今日はつくねをはさんで食べます。一口ずつよくかんで食べましょう。チーズもよくかんで楽しく食べてください。
	ソースつくねバーガー	キャベツ入りソースつくね		キャベツ	バーガーパン				
	コーンチャウダー	ベーコン、とりにく	ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	パセリ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも、こめこ	あぶら	鶏がらスープ、塩、こしょう		
	チーズ		チーズ						

＊急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

≪ 給食着の運営について≫

1 今年度より本校の給食着に関する一部変更をしました。

① サイズが合わない。

② 柔軟剤の香りが気になる。

③ 夏場の暑さを乗り切るため、給食着をエプロンに変えたい。

これらの状況を踏まえて、保護者の責任の下、自分の給食着やエプロンを着用しても良いことにしました。子供さんの実情に合わせて着用してください。

2 各学期終了の一週間前、1学期は、13日(月)から17日(金)は給食着の回収期間になります。

①前週の6日（月）から10日(金)の週の給食当番は、各家庭で給食着を洗濯して回収期間に持ってきてください。

②13日(月)から16日(木)の週の給食当番は自分の給食着またはエプロンおよび帽子等を使用してください。

子どもの急成長期「成長スパート」と摂取エネルギーの大切さ

お子さんの身長が急に伸びたり、よく食べるようになったりしていませんか？ 小学校中・高学年から中・高校生にかけて、人生で最も身長が伸びる時期を「**成長スパート**」と呼びます。この時期は、大人が想像する以上にエネルギーと栄養素が必要です。

■ 成長スパートとは？（時期の目安）

● 女子：10～12 歳頃（小学校 4～6 年生頃）　● 男子：11～14 歳頃（小学校 5 年～中学校 2 年生頃）

※個人差がありますが、この約 2～3 年間に女子は年間約 8cm、男子は年間約 10cm も身長が伸びることがあります。この時期の栄養状態が、将来の骨格や体格の基盤を作ります。

■ 最も注意すべきは「エネルギー（カロリー）不足」

【エネルギーが足りないとどうなる？】

① 身長が伸び悩む：エネルギーが生きるために優先され、身長を伸ばす方に回らなくなります。

② 常に疲れている、朝起きられない：脳や筋肉のエネルギー源が枯渇し、慢性的な疲労感に繋がります。

③ 集中力の低下、イライラ：エネルギー不足は自律神経や情緒を不安定にし、心の SOS として現れます。

④ ケガや体調不良が増える：筋肉や骨の修復が追いつかず、免疫力も低下して風邪を引きやすくなります。

※生きていくためのエネルギーに加え、成長するためのエネルギーが必要です。