

すいぶんほきゅう

## 水分補給の5つのポイント

### のどがかわく前に飲もう

あせ汗をかいた、かかないに関わらず、こまめに飲むようにしましょう。



### すこ すこ 少 すこ ず ず つ つ 飲 の む む ー ー

いちど一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担がかかります。食欲がなくなる原因にもなります。



### の の 飲 の み の 物 の の の 種 の 類 の に の 注 の 意 の

あま甘いジュースでの水分補給は、砂糖のとりすぎにつながります。あまり冷たすぎない、みず水かお茶がおすすめです。



### なつ なつ や や さい さい 夏 なつ 野 や 菜 さい を を 食 た べ た ー ー

トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜には体を冷やす効果があります。水分もたっぷりふくまれているので、水分補給にもなります。



### あさ あさ 朝 あさ ご ご は は ん ん を を 食 た べ た ー ー

ごはんやおかずには、水分と塩分がふくまれています。朝ごはんは熱中症を予防する効果もあります。



## た た べ べ て て 学 ま ぼ な う ま ジ ま オ ま 給 ま 食 ま

## ら ら ピ ら ス ら ラ ら ズ ら リ ら 風 ら ゼ ら リ ら ー ら ポ ら ン ら チ ら



今年2月に日本国内で初めて産出が確認され、注目を集めている糸魚川産の「ラピスラズリ」。現在、市内のフォッサマグナミュージアムで、「ラピスラズリ」の原石が展示されています。「ラピスラズリ」は、美しい青色が特徴で、糸魚川から産出されたことで、「石のまち糸魚川」の大地の魅力を改めて感じることができます。22日はソーダー味のゼリーなどを使って美しい青色をイメージした「ラピスラズリ風ゼリーポンチ」をお楽しみください！

7月13日(月)は磯部小学校のリクエスト献立です！

磯部小学校のみなさんありがとうございました♪おたのしみに！



# 7月献立予定表

月	火	水	木	金
<p>今月のジオ食材</p>  <p>米 しいたけ うめ じゃがいも たまねぎ トマト ズッキーニ にんにく 越の丸茄子</p>	<p>1</p> <p>牛乳 ごはん ちくわのおかかマヨ焼き 茎わかめのきんぴら かきたまみそ汁</p>	<p>2</p> <p>牛乳 ごはん 太刀魚フライ じゃがいものいためもの 沢煮椀</p>	<p>3</p> <p>牛乳 ゆで中華めん 野菜しょうゆスープ 肉しゅうまい 青大豆入りサラダ</p>	
<p>6</p> <p>牛乳 ごはん 高野豆腐のカレーからあげ ごまあえ 五目みそ汁</p>	<p>7 ★七夕こんだて</p>  <p>牛乳 ごはん 星のハンバーグ 短冊サラダ 星と天の川のスープ</p>	<p>8</p> <p>牛乳 五目うま煮丼(ごはん) 五目うま煮丼(具) みそごまワタンスープ チーズ</p>	<p>9</p> <p>牛乳 ごはん ホキのレモンしょうゆかけ 茎わかめのサラダ 夏野菜のみそストローネ</p>	<p>10</p> <p>牛乳 セルフナポリタンドッグ(コッペパン) セルフナポリタンドッグ(ナポリタン) コールスロー かぼちゃの豆乳クリームスープ</p>
<p>13★磯部小リクエスト こんだて</p> <p>牛乳 わかめごはん 鶏のからあげ まこちゃんうどんサラダ 肉じゃが ミルクココア</p>	<p>14</p> <p>牛乳 ごはん 厚揚げの肉みそかけ 梅あえ 夏こくしょ</p>	<p>15</p> <p>牛乳 ごはん いかの塩からあげ ズッキーニと豚肉のソテー わかめのみそ汁</p>	<p>16</p> <p>牛乳 ごはん なすのみそいため 青のりローストポテト 肉団子スープ</p>	<p>17</p> <p>牛乳 ソフトめん ごまみそ汁 ぎょうざ えだまめサラダ</p>
<p>20</p> <p>海の日</p> 	<p>21</p> <p>牛乳 ごはん 豚豆キムチいため きゅうりのごまマヨサラダ わかめスープ</p>	<p>22 ★ジオ給食</p>  <p>牛乳 ごはん 夏野菜カレー ラピスラスリ風ゼリーポンチ</p>	<p>23</p> <p>牛乳 ごはん ちくわと大豆の揚げ煮 昆布あえ スタミナ豚汁</p>	<p>楽しい夏休みを!</p> 

# [ 7月 詳細な献立表 ]

2026年 7月 中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 塩相当量
1 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		761 kcal
	ちくわのおかかマヨ焼き	焼竹輪(スケソウダラ), かつお節		マヨネーズ(卵不使用)		28.3 g
	茎わかめのきんぴら	くきわかめ, 油あげ	人参, こんにゃく, メンマ, ごぼう	ごま油, 砂糖, ごま	醤油, みりん, 酒	23.9 g
	かきたまみそ汁	豆腐, たまご, みそ, 大豆	玉葱, ほうれん草	じゃがいも	煮干しだし	2.7 g
2 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		802 kcal
	太刀魚フライ	太刀魚		パン粉, 小麦粉, 油	塩, ソース	26.6 g
	じゃがいものいためもの	焼竹輪(スケソウダラ)	人参, こんにゃく, ピーマン	じゃがいも, 米油, 砂糖	醤油, みりん	25.1 g
	沢煮椀	豚肉, 油あげ	人参, 玉葱, えのきたけ, たけのこ, ねぎ	春雨, ごま油	酒, 醤油, みりん, 塩, かつおだし	2.0 g
3 金	牛乳	牛乳				
	ゆで中華めん			ゆで中華めん		741 kcal
	野菜しょうゆスープ	豚肉	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, もやし, メンマ, コーン, ねぎ	米油	冷凍がらポーク, 醤油, 酒, みりん, 塩, こしょう	34.7 g
	肉しゅうまい	鶏肉, 豚肉, みそ	玉葱, ソテーオニオン, しょうがペースト	パン粉, でん粉加工食品, 砂糖, 粉あめ, 豚脂, 小麦粉	醤油, みりん, 塩	18.9 g
	青大豆入りサラダ	青大豆	キャベツ, きゅうり, 人参	砂糖, ごま油	醤油, 酢	3.7 g
6 月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		806 kcal
	高野豆腐のカレーからあげ	高野豆腐		かたくり粉, 油, 砂糖	醤油, 酒, カレー粉, 煮干しだし	28.9 g
	ごまあえ		キャベツ, 人参, いんげん, 糸こんにゃく	砂糖, ごま	醤油	24.9 g
	五目みそ汁	さつま揚げ, 豆腐, みそ	人参, ごぼう, しめじ, ねぎ	じゃがいも	煮干しだし	2.8 g
7 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		744 kcal
	星のハンバーグ	鶏肉, 粒状植物たん白, 豚肉	玉葱, トマトペースト, にんにくペースト, しょうがペースト	豚脂, 砂糖, 加工デンプン	塩, トマトケチャップ, 醤油	27.7 g
	短冊サラダ	ひじき, ツナ(まぐろ)	きゅうり, キャベツ, 人参, コーン	ごま	醤油, みりん, 酢, 塩, こしょう	21.0 g
	星と天の川のスープ	豆腐, 魚肉	人参, 玉葱, たけのこ, ねぎ	加工澱粉, 馬鈴薯澱粉, 砂糖, 春雨, ごま油	塩, かつおだし, 醤油, 酒, こしょう	2.1 g
8 水	牛乳	牛乳				
	五目うま煮丼(ごはん)			糸魚川産コシヒカリ		747 kcal
	五目うま煮丼(具)	豚肉, いか	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, キャベツ, メンマ, しいたけ, ねぎ	米油, かたくり粉, ごま油	酒, 中華だしの素, 醤油, 塩	30.9 g
	みそごまワンタンスープ	豆腐, みそ	人参, えのきたけ, もやし, チンゲン菜	ワンタン, ごま, ごま油	かつおだし, 中華だしの素, 醤油, こしょう	20.2 g
	チーズ	チーズ				3.2 g
9 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		748 kcal
	ホキのレモンしょうゆかけ	ホキ		かたくり粉, 油, 砂糖	醤油	29.5 g
	茎わかめのサラダ	くきわかめ	人参, もやし, きゅうり	ごま油, ごま	醤油, 酢, こしょう	21.0 g
	夏野菜のみそストローネ	鶏肉, みそ	にんにく, 人参, 玉葱, しめじ, ズッキーニ, トマト	米油, じゃがいも	コンソメ, みりん, こしょう, 塩	2.2 g
10 金	牛乳	牛乳				
	セルフナポリタンドッグ(コッペパン)			コッペパン(脱脂粉乳)		745 kcal
	セルフナポリタンドッグ(ナポリタン)	ツナ(まぐろ)	にんにく, 人参, 玉葱, ピーマン	米油, スパゲッティ	トマトピューレ, トマトケチャップ, コンソメ, 塩, こしょう	29.7 g
	コールスロー		キャベツ, きゅうり, コーン	米油, 砂糖	酢, 塩	22.2 g
	かぼちゃの豆乳クリームスープ	鶏肉, 豆乳	人参, 玉葱, かぼちゃ	米油, じゃがいも, いんげん豆, 米粉	コンソメ, 塩, こしょう	3.3 g
13 月	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ		糸魚川産コシヒカリ, 還元水あめ	塩, 昆布エキス	825 kcal
	鶏のからあげ	鶏肉	生姜	かたくり粉, 油	酒, 醤油	30.9 g
	まこちゃんうどんサラダ		キャベツ, 人参, きゅうり	まこちゃんうどん(小麦粉, 加工デンプン), 砂糖, ごま油, ごま	酢, 醤油, 粉末昆布, 塩	20.9 g
	肉じゃが	豚肉	生姜, 人参, 玉葱, 糸こんにゃく, いんげん	米油, じゃがいも, 砂糖	醤油, みりん, 塩, 酒	3.6 g
ミルクココア			果糖ブドウ糖液糖, 砂糖, ブドウ糖	ココアパウダー, 塩		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 塩相当量
14 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		768 kcal
	厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ, 豚肉, みそ	生姜, 玉葱	米油, 砂糖, かたくり粉	醤油, みりん, 酒	31.0 g
	梅あえ		もやし, キャベツ, 人参, ねり梅		酒, みりん, 醤油	24.9 g
	夏こくしょ	豆腐, 昆布	人参, ズッキーニ, なす, こんにゃく, かぼちゃ, しいたけ	かたくり粉	かつおだし, 醤油, みりん, 酒, 塩	2.2 g
15 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		762 kcal
	いかの塩からあげ	いか	にんにく	かたくり粉, 油	醤油, 酒, みりん, 塩	33.4 g
	ズッキーニと豚肉のソテー	豚肉	人参, キャベツ, ズッキーニ, コーン	米油	酒, コンソメ, 醤油, 塩, こしょう	22.4 g
	わかめのみそ汁	油あげ, 豆腐, わかめ, みそ	人参, 玉葱, しめじ		煮干しだし	2.2 g
16 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		736 kcal
	なすのみそいため	豚肉, 油あげ, みそ	にんにく, 人参, 玉葱, なす, たけのこ, ピーマン	ごま油, かたくり粉	醤油, 酒, みりん	25.7 g
	青のりローストポテト	あおさ		じゃがいも, 米油	塩	21.0 g
	肉団子スープ	豆腐, 鶏肉, 豚肉, 粉末状植物性たん白, 粒状植物性たん白	人参, キャベツ, しめじ, 玉葱, ねぎ		パン粉, でん粉, 豚脂, 大豆油, なたね油	中華だしの素, 醤油, 酒, 塩, こしょう
17 金	牛乳	牛乳				
	ソフトめん			ソフトめん		785 kcal
	ごまみそ汁	鶏肉, 大豆, 油あげ, みそ	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, ごぼう, もやし, ねぎ	ごま油, ごま	豆板醤, かつおだし, 醤油, 酒, みりん, 塩	33.7 g
	ぎょうざ	豚肉, 鶏肉	キャベツ, 玉葱, なら, しょうがペースト	豚脂, でん粉加工食品, 砂糖, 小麦粉, 小麦グルテン, 加工デンプン	醤油, 塩	24.8 g
	えだまめサラダ		切干大根, 人参, キャベツ, 枝豆	砂糖, 米油	醤油, 酢, 塩	2.4 g
21 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		765 kcal
	豚豆キムチいため	豚肉, 油あげ, 大豆, みそ	糸こんにゃく, 白菜, 大根, とうがらし, にんにく, 人参, ねぎ, 生姜	ごま油, 砂糖, かたくり粉	塩, 酒, 醤油	30.4 g
	きゅうりのごまマヨサラダ		キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, コーン	ごま, マヨネーズ(卵不使用)		25.9 g
	わかめスープ	わかめ	人参, 玉葱, もやし, えのきたけ, ねぎ	ごま油	中華だしの素, 醤油, 酒, 塩, こしょう	2.4 g
22 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		819 kcal
	夏野菜カレー	鶏肉, 豚肉, 粉末状植物性たん白, 粒状植物性たん白	玉葱, にんにく, 生姜, ズッキーニ, トマト, かぼちゃ, ピーマン, コーン	パン粉, でん粉, 豚脂, 大豆油, なたね油, 米油, カレールー(小麦粉, たん加水分解物, チキンエキス)	ソース	19.6 g
	ラピスラズリ風ゼリーポンチ		パイン, レモン果汁, ぶどう果汁, りんご果汁	砂糖, ぶどう糖果糖液糖, ぶどう糖, 増粘多糖類, 難消化性デキストリン, しらたま	サイダー	18.7 g
						2.1 g
23 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		816 kcal
	ちくわと大豆の揚げ煮	焼竹輪(スケソウダラ), 大豆	ねぎ	かたくり粉, 油, 砂糖	醤油, みりん	30.2 g
	昆布あえ	こんぶ	キャベツ, 人参, もやし	砂糖, ごま	醤油, 塩	23.7 g
	スタミナ豚汁	豚肉, 豆腐, みそ	にんにく, 人参, 玉葱, ごぼう, なら	米油, じゃがいも	煮干しだし	2.6 g

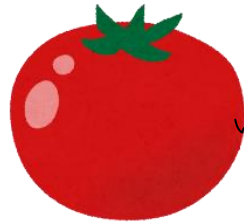
★都合により、献立を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。  
 〈アレルギー対応〉  
 ①くるみ、そば、ピーナッツ、いくら、キウイフルーツ、生卵、カシューナッツ、マカダミアナッツ、アーモンド、その他ナッツ類は使用しません。  
 ②マヨネーズとちくわやハムなどの練り製品は、卵が入っていないものを使用しています。



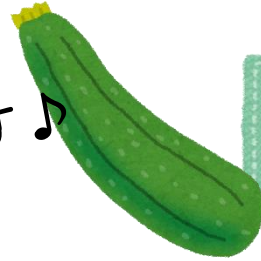
# 7月 ジオキゅうしょくニュース



## トマト



いといがわさん  
糸魚川産です♪



## ズッキーニ



なえ せいちょう  
トマトの苗はぐんぐん成長  
し、高さは180cmほど!



ふさ 3こみ ていど  
1房に3個実がなる程度  
に間引きし、養分を  
集めさせて、大きく甘く  
育てます。



ない なが  
ハウス内の長さは50メートル! 50メートル走ができるほどの長さ!

おお なか すいこうさいばい  
大きなハウスの中で、水耕栽培されています。土の代わりに  
おがくずに水分や肥料を与えて育てます。



ズッキーニはかぼちゃの  
仲間。地をはうように広がる  
かぼちゃとは違い、ズッ  
キーニは縦に伸びて  
成長します。

おぼな めぼな さ じゅふん み  
雄花と雌花が咲いて、受粉し、実ができます。  
はな あさ さき ひる  
花は朝に咲き、昼にはしぼんで終わるため、  
じゅふん  
受粉のタイミングは咲いた日の朝だけです。



はな した ほそ おぼな ふと めぼな じゅふん めぼな  
花の下が細いのが雄花で、太いのは雌花です。受粉し、雌花の  
したぶぶん せいちょう  
下部分が成長したものがズッキーニです。

