



かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2026. 7 . 1

7月号 (No. 4)

暑い日が続いています。4月から9月は国が定める「熱中症予防強化キャンペーン」です。特に35℃を超える日は注意が必要です。こまめな水分補給と食事や体調管理には気をつけて過ごしましょう。

4月～9月は

熱中症予防強化キャンペーン

です

今日からすぐできる熱中症予防！

暑い時期の生活習慣や食事を見直してみましょう。

水か麦茶が
おすすめ



こまめに水分補給



朝食をしっかりと
食べよう



汗をたくさんかいたら
塩分をとろう



栄養バランスよい
食事を心がける

冷たい飲み物や食べ物の食べ過ぎには注意をしましょう！

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分がたくさん含まれているものが多く、体を冷やしたり元気にしたりしてくれる働きがあります。

夏野菜は苦手なものがある人も多いと思いますが、一口からチャレンジしてみましょう！

食べてみたらおいしく感じるかもしれませんよ。

夏の旬野菜 8選



トマト



ナス



きゅうり



ピーマン



オクラ



とうもろこし



ズッキーニ



ゴーヤ

給食レシピの紹介



給食レシピ

塩こんぶサラダ

材料(4人分)
キャベツ 大3枚
きゅうり 1本
もやし 1/2袋
人参 小1/3本
とうもろこし 小1缶
ドレッシング
塩昆布 大1
砂糖 大1
油 大1.5
酢 大1
塩 小1/3
こしょう 少々

作り方
1. キャベツ、人参はせん切り、きゅうりは輪切りにし、塩もみする。もやしと人参はゆでる。(給食では全部ゆでています。)
2. ドレッシングをよく混ぜて、野菜と和える。

*ほかの野菜でも合うので、試してみてください。

7/15に実施します。

右のQRコードでも読み取ることができます。



☆七夕の献立☆

☆△そばろちらし

☆△そうめんサラダ

☆△とりとわかめのすまし汁

☆△お星さまゼリー



7/7実施

七夕に食べる習慣があるそうめんを使ったサラダとお星さまの形のゼリーをだします。

楽しみにしていてくださいね。



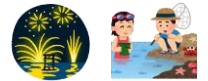
7.8月

給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!

神埼市学校給食共同調理場
小学校

日 曜	献立名			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エ ネ ル g kcal	く た し ん つ ば g	し つ g	
	主 食	ぎゅう にゅう	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
1	ごはん	○	あじフライ ごまあえ とうふのずましじる	あじフライ	ぎゅうにゅう	こまつな	もやし キャベツ きゅうり	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	醤油	528	21.0	12.1	
水	2	ごはん	○	なまあげのもの ばいにくあえ	とりにく なまあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ	せいはいくまい きょうかまい ごんにやく さとう じゃがいも	あぶら	醤油 酒 みりん	607	25.8	18.7
木	3	ぎゅうごぼうごはん	○	ひじきサラダ とうにゅうみそじる	ぎゅうひきにく あぶらあげ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	ごぼう たけのこ しょうが	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら	醤油 酒 みりん	583	20.9	21.9
金	6	ごはん	○	ぶたにくとやさいの みそいため ビーフジスープ	ぶたにく さつまあげ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	せいはいくまい きょうかまい さとう	ごまあぶら	甜面醬 醤油 酒 みりん	551	21.7	13.7
月	7	そばろちらし	○	そうめんサラダ とりとわかめのずましじる おぼしざまゼリー	ぶたひきにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	ごぼう たけのこ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい さとう	ごまあぶら	中華スープ 酒 塩 醤油 酢 塩	600	20.9	17.8
火	8	むぎごはん	○	かわかものひ ちくわのカレーあげ ごぼうサラダ こまつなのみそじる	ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし かつ	せいはいくまい きょうかまい はくりきこ	あぶら	カレー粉 醤油	590	21.1	17.5
水	9	ごはん	○	ポークビーンズ ざざみサラダ	ぶたにく だいず 甘味ソース マロニエソース レッドパプリカ ざざみみそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ ソース ワイン 塩 フレッシュクリーミー	577	24.5	14.3
木	10	ごはん	○	かんざきしょうゆ あかうのみそマヨソース アスパラとこまつなのしそあえ げんちんじる	あかうのみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな アスパラガス しそ にんじん はねぎ	キャベツ もやし ごぼう たけのこ きくらげ	せいはいくまい きょうかまい はくりきこ かたくりこ さとう	あぶら	塩 こしょう 酒 醤油	601	24.1	18.0
金	13	むぎごはん	○	マーボーはるさめ ちゅうかあえ	ぶたひきにく だいずミート あかみそ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しるねぎ きくらげ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	せいはいくまい きょうかまい はるさめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	醤油 豆板醬 塩 鶏がらスープ 酒 こしょう	587	20.2	14.6
月	14	ごはん	○	しろみぎかなフライ やさしいため じゃがいものみそじる	しろみぎかなフライ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも	あぶら	塩 こしょう 酒 醤油 煮干 削り節	597	22.6	17.4
火	15	なつやさいカレー (むぎごはん)	○	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト	えだまめ にんにく しょうが たまねぎ なす りんご	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも	あぶら	塩 こしょう 醤油 ソース ルー	618	21.2	19.7	
水	16	コッペパン	○	しおこんぶサラダ いちごジャム ハンバーグ キャベツのサラダ ようふうたまごスープ	しおこんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム えだまめ	コッペパン いちごジャム かたくりこ さとう	あぶら	塩 こしょう 酢 ケチャップ ソース ワイン 醤油	586	25.4	21.5
木	17	金	しゅうぎょうしき											



日 曜	献立名			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エ ネ ル kcal	く た し ん つ ば g	し つ g			
	主 食	ぎゅう にゅう	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品								
25 火	しぎょうしき															
26 水	チキンカレー (むぎごはん)	○	レモンゼリー ツナサラダ	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも レモンゼリー	あぶら	塩 こしょう 醤油 ソース ルー	621	21.3	17.6			
27 木	ごはん	○	にくだんごやさいの あまずあん かきたまじる	にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ えだまめ きくらげ キャベツ もやし	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ かたくりこ	ごまあぶら	塩 オイスターソース 醤油 酢 ケチャップ ソース 酒 削り節 昆布 醤油 酒 みりん 塩	639	27.5	19.6			
28 金	ごはん	○	ホキのてんたまあげ ごまあえ みそじる	ホキのてんたまあげ	ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	あぶら		569	22.0	17.5			
31 月	やきにく チャーハン	○	パリッジュ きゅうりとわかめのあえもの はるさめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし わかめ	にんじん にんじん	とうもろこし りんご にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう はるさめ	あぶら	醤油 酒 醤油	509	21.9	13.5			
※食物アレルギー等て加工食品の原料配合やα数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。											今月の平均			585	23.2	17.1

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。