



7月の献立



7月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和8年(2026年)7月

※都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。



七夕献立

1日(水)		2日(木)		3日(金)	
ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ 切り干し大根の煮物 のっぺい汁		ごはん 牛乳 チキンビーンズ コーンサラダ		ごはん 牛乳 中華五目豆腐 からし和えビーフン	
6日(月)		7日(火)		8日(水)	
ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 磯香和え くるみちりめん		ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 星のチーズサラダ 七夕そうめん汁 星の三色ゼリー		ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め 小松菜のナムル	
13日(月)		14日(火)		15日(水)	
ごはん 牛乳 ポークソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ		ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 かみかみ和え		ごはん 牛乳 エビチリ チンゲンサイのサラダ ワンタンスープ	
16日(木)		17日(金)			
ごもく 五目あなご飯 (しょうゆ飯・具) 牛乳 赤じそ和え 麩のすまし汁 【食育の日】		なつやさい 夏野菜のカレーライス 牛乳 おまめのサラダ 【1学期終業式】			



暑さに負けない体づくりを!

暑い日が続くと、熱中症や、体がだるくなったり食欲が無くなったりする夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも水分や食事をしっかりととり、体づくりをしましょう。



*こまめな水分補給

のどがかわいたと感じる前にコップ1杯程度の水をこまめに飲みましょう。冷たい物の飲みすぎは、胃腸の働きを悪くしてしまうため、注意が必要です。

甘いジュースなどの飲み物には、糖分がたくさんふくまれ、飲み過ぎると満腹感で食欲が無くなってしまいます。水分補給には、水や麦茶がおすすめです。

飲み物からだけでなく、食事からも水分をとることができますよ。

*ビタミンA・B・Cをとりましょう!

ビタミンA

体の免疫力を高める



ビタミンB1

エネルギーをつくる
ときに働く



ビタミンC

ストレスに体が負けない
ようにする



☆平均栄養量☆

(小学校4年生の食事量に相当)

- エネルギー 610kcal
- たんぱく質 26.2g
- 脂質 18.6g
- カルシウム 348mg
- 食物繊維 4.5g
- 食塩相当量 2.0g

給食センターの様子を紹介します!

給食センターでは、毎年7月にミニトマトを届けています。

ミニトマトには、ヘタがついていますが1粒、1粒ヘタをとって洗います。

洗い終わったミニトマトは、3人の調理員さんが

数え間違いがないように

気を付けながら食缶の中

に入れていきますよ。



【7月の郷土料理】

あなご飯

もともと宮島では、あなごがたくさんとれていたため、あなごどんぶりとして地元の人に親しまれていました。



あなご飯は、明治時代に宮島口駅で、味付けをしたご飯にあなごをびっしりのせたお弁当を売ったことがはじまりです。

給食では、あなごのほかに卵やごぼう、にんじんなどを使って作った五目あなご飯として登場します。

【旬の食材】

きゅうり

きゅうりは、1年中食べることができますが、夏が旬の野菜です。水分がとても多いため、今の暑い時期の水分補給にもぴったりです。



また、水分だけでなく、とりすぎた塩分を体から出すカリウムもたくさんふくまれています。

給食では、きゅうりを使ってサラダや和え物などいろいろな料理を届けますよ。