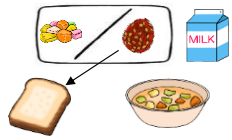
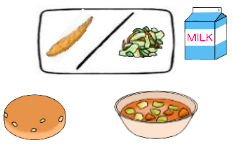
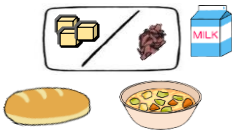
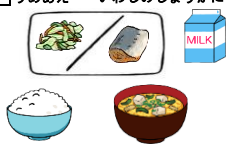
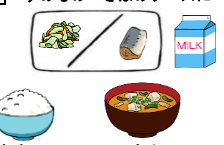
７がつ こんだてカレンダー

令和7年度 田辺小

	月	火	水	木	金
こんだて	必ず食べよう！朝ごはん 朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。 ©少年写真新聞社2025	1 ナムル むぎごはん　マーボーどうふ	2 フルーツミックス　チリコンカン  しょくパン　やさいスープ	3 てりやき ハンバーグ　ごまずあえ むぎごはん　かきたまじる	4 チキンの ししゃもフライ　マヨサラダ  パインパン　カレースープ
ねつやちからになる	こめ　むぎ　ごま　ごまあぶら でんぷん　さとう　あぶら	こめ　むぎ　でんぷん　じゃがいも ごま　さとう　ごまあぶら	パン　さとう　あぶら じゃがいも　ゼリー	こめ　むぎ　でんぷん　じゃがいも ごま　さとう　ごまあぶら	パン　あぶら　マヨネーズ マカロニ　じゃがいも
ち、にく、ほねをつくる	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく　だいず	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ベーコン	ぎゅうにゅう　ハンバーグ　かまぼこ たまご　だしかつお・こんぶ	ぎゅうにゅう　ししゃも チキンフレーク　ぶたにく
からだのちょうしをととのえる	たまねぎ　にんじん　たけのこ　ねぎ しいたけ　しょうが　にんにく にら　もやし	たまねぎ　にんじん　にんにく　キャベツ チンゲンサイ　しめじ　パイン　もも	チンゲンサイ　にんじん　キャベツ ねぎ　たまねぎ　えのき	にんじん　キャベツ　きゅうり チンゲンサイ　たまねぎ　しめじ
こんだて	七夕（たなばた） 7 そうめんの あえもの　さかなの こうみソース ごはん　わかめじる	8 きりぼしだいこんの のりのつくだに　あえもの むぎごはん　じゃがぶたキムチ	9 ももかん　レバーとポテトの ナッツあえ  ミルクパン　はるさめスープ	10 うめあえ　いわしのしょうがに  むぎごはん　にらたまじる	味のたび「100年フード：岡山県」 11 レモンふうみの マーシャルビンズ　さっぱりサラダ しょくパン　ひるぜんやきそば
ねつやちからになる	こめ　そうめん　こむぎこ　でんぷん ごま　さとう　ごまあぶら　あぶら	こめ　むぎ　さとう　ごま　ごまあぶら じゃがいも　こんにゃく　あぶら	パン　でんぷん　じゃがいも　さとう あぶら　カシュナッツ　はるさめ　ごまあぶら	こめ　むぎ あぶら　でんぷん	パン　めん　さとう　あぶら ごま　ごまあぶら　マーシャルビンズ
ち、にく、ほねをつくる	ぎゅうにゅう　ホキ　かまぼこ とうふ　わかめ　だしかつお・こんぶ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ちぎりあげ こうやどうふ　のりのつくだに	ぎゅうにゅう　とりレバー ぶたにく　かまぼこ	ぎゅうにゅう　いわし　しらす とうふ　たまご　だしかつお・こんぶ	ぎゅうにゅう　とりにく　ちくわ　かつおぶし あおのり　しらす
からだのちょうしをととのえる	もやし　コーン　おくら　にんじん たまねぎ　しょうが　にんにく　ねぎ	にんじん　にら　たまねぎ　キムチ キャベツ　きゅうり　きりぼしだいこん	たまねぎ　ピーマン　にんじん　ねぎ キャベツ　しいたけ　しょうが　もも	しょうが　キャベツ　きゅうり　うめぼし にんじん　にら　たまねぎ　えのき	にんじん　ねぎ　キャベツ　たまねぎ しょうが　にんにく　リンゴピューレ もやし　きゅうり　コーン　レモン
こんだて	14 かいそうサラダ ごはん　なつやさいカレー	15 くきわかめの すのもの　さばのソースに  むぎごはん　すましじる	16 たんじょうび給食 7月生まれ レモンゼリー　ツナサラダ しょくパン　スパゲティナポリタン	17 ゆかりあえ　どんぶりのぐ ハッスルどん　とうがんのみそしる	18 しゅうぎょうしき 終業式 ※きゅうしょくはありません ２学期は、９月１日（月）より給食が始まります。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。
ねつやちからになる	こめ　じゃがいも　あぶら さとう　ごま　ごまあぶら	こめ　むぎ　さとう ごま	パン　スパゲティ あぶら　さとう　レモンゼリー	こめ　むぎ　さとう あぶら　でんぷん　こんにゃく	
ち、にく、ほねをつくる	ぎゅうにゅう　ぶたにく かいそうめん　わかめ	ぎゅうにゅう　さば　くきわかめ とうふ　かまぼこ　だしかつお・こんぶ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ハム　ツナ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご とうふ　あぶらあげ　わかめ　だいりこ	
からだのちょうしをととのえる	たまねぎ　なす　トマト ピーマン　しょうが　にんにく かぼちゃ　キャベツ　きゅうり	しょうが　にんじん　キャベツ ねぎ　たまねぎ　えのき	たまねぎ　トマト　にんじん ピーマン　キャベツ　きゅうり	にんじん　にら　たまねぎ　しょうが ゆかり　もやし　キャベツ とうがん　えのき	

今月のテーマ

暑さに負けない食事をしよう

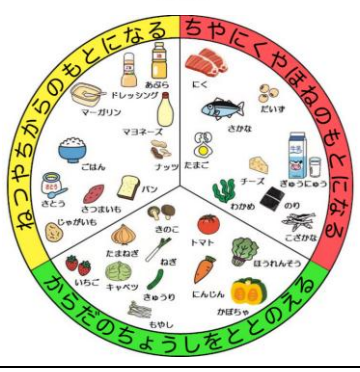
生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日３食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

き・あか・みどりの食品をそろえて食べよう。
夏ばてに気をつけてね！

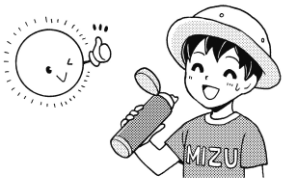
タベルンジャー



7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

©少年写真新聞社2025

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。