

学校給食だより

令和8年
7月

給食最終日、
幼稚園、小学校、特別支援学校は、
7月16日(木)
中学校は、7月15日(水)です。



(教職員のみの)

給食費口座振替日 7月13日(月)
再振替日 7月24日(金)

通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
1 (水)	たきこみごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう うどん こぎつねに いとかんてんの ちゅうかサラダ	ごはん うどん ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・かまぼこ けすりぶし・こんぶ あぶらあげ・けすりぶし ハム	たきこみごはんのもと にんじん・ねぎ いとかんてん・きゅうり キャベツ・にんじん・もやし
2 (木)	パン のむヨーグルト ビーフシチュー コーンコロッケ あおじそふうかいそうサラダ	パン じゃがいも でんぶん パンこ・あぶら	のむヨーグルト(ブルーベリー) ぎゅうにく かいそう・わかめ	たまねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム・グリーンピース コーン きゅうり・にんじん
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ぎょうざ(小中2コ) れいとうみかん	ごはん でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・いか・えび ぶたにく	はくさい・たまねぎ・にんじん・たけのこ きくらげ・しょうが・さやいんげん キャベツ・たまねぎ・にら みかん
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたまやしスープ とりにくのレモンづけ うめおかかあえ ミルメーク(小中)	ごはん ごま・ごまあぶら でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお みそ とりにく はなかつお	もやし・にんじん・ねぎ にんにく・しょうが レモンかじゅう キャベツ・にんじん・きゅうり・うめ
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう たなばたじる わふうあんかけハンバーグ ■ヨーグルトあえ のりふりかけ	ごはん そうめんばち パンこ・でんぶん	ぎゅうにゅう ゆば・けすりぶし・こんぶ とりにく ヨーグルト	にんじん・オクラ・とうがん たまねぎ おうとう・パイナップル・みかん ナタデココ
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう みそじる さばのみそに ごぼうサラダ	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けすりぶし・みそ さば・みそ	にんじん・ねぎ ごぼう・にんじん・コーン
9 (木)	キャロットパン のむヨーグルト ワントンスープ ミートボールのあますあん コールスローサラダ	パン ワンタン でんぶん・あぶら ノンエッグマヨネーズ	のむヨーグルト(ストロベリー) ぎゅうにく ぶたにく・とりにく	キャロット はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ たまねぎ・パイナップル・にんにく にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・レモンかじゅう
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる とんかつ(中2コ) ゆでキャベツ デミグラスソース	ごはん パンこ・あぶら	ぎゅうにゅう つみれ・とうふ けすりぶし・こんぶ ぶたにく	だいこん・にんじん・えのき みつば キャベツ
13 (月)	むぎごはん のむヨーグルト なつやすいかレー だいずとちりめんじゃこの ごまがらめ ◎アセロラゼリー	ごはん・むぎ じゃがいも でんぶん・あぶら ごま ゼリー	のむヨーグルト(プレーン) ぎゅうにく だいず ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・トマト なす・ピーマン・にんにく アセロラ
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ キムタク ナムル	ごはん ごま ごまあぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ・ほたてかいばしら けすりぶし ぶたにく	にんじん・たまねぎ・えのき ねぎ キムチ・たくあん ほうれんそう・もやし にんじん
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ▲かきたまじる まるかじりカレイの あまから えだまめ	ごはん ふ でんぶん でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう たまご・とうふ・かまぼこ けすりぶし・こんぶ カレイ	にんじん・しめじ・みつば えだまめ

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
16 (木)	パン のむヨーグルト コンソメスープ とりにくのさっぱり ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	パン のむヨーグルト(マスカット) ベーコン とりにく ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ にんにく・しょうが ブロッコリー	

今月の兵庫県産食材

むぎ たまねぎ にんにく ちりめんじゃこ

今月の赤穂産食材

こめ みそ みつば ねぎ じゃがいも(13日)

夏を元気に過ごそう

気温がだんだんと高くなってきましたね。この時期は、暑さで体が疲れ、食欲が落ちやすくなり、つい冷たい飲み物や食べ物を多くとりがちになってしまいます。1日3食の食事をしっかり食べずに、冷たいものばかり食べていると、夏バテになる危険があります。

1日3食しっかり食べよう

主食、主菜、副菜、汁物を

そろえて、バランスよく食べ

ましょう。

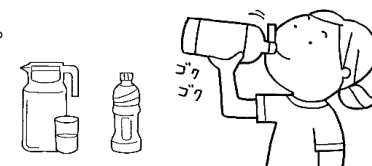


のどが渇く前に水分補給

水分は少しずつこまめにとりましょう。

たくさん汗をかいた時は、ミネラルも補給

しましょう。



冷たい食べ物のとりすぎに注意

冷たいものをとりすぎる

と、胃腸が冷えて、消化機能

が落ちてしまいます。

冷たいものはほどほどに！



早寝、早起きをしよう

睡眠は、体力の回復に

効果的です。早寝、早起

きをして、十分な睡眠を

とりましょう。



もうすぐ夏休みですね。2学期を元気にスタートするために、規則正しい生活をして、健康な体づくりをこころがけましょう。



給食レシピ

▲…卵が含まれる料理 ■…乳が含まれる料理
対象者には、対応食を個別専用容器でお届けします。
◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。
給食だより、給食レシピは、
赤穂市のホームページにも載せています。



給食だより

赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL 48-7151・7252
FAX 48-1540

保護者のみなさまへ

向夏の候、保護者のみなさまにはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
日頃より、学校給食にご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。
さて、令和7年度学校給食会会計決算につきまして、去る6月10日開催の給食会理事
事会・学校給食センター運営審議会への承認、報告が終了しましたので、その内容をお
知らせします。

令和7年度決算報告

収入総額	217,200,640 円
支出総額	215,111,735 円
差引額	2,088,905 円（令和8年度へ繰越）

収入の部

科 目	収入金額（円）	備 考
給食費	213,314,424	保護者からの負担金 第3子以降無償化 全児童等一部無償化
補助金	3,106,856	地産地消推進 外
繰越金	639,760	前年度からの繰越金
雑収入	139,600	廃油売却代金 外
計	217,200,640	

支出の部

科目	支出金額（円）	備 考
原材料費	214,190,182	主食費・牛乳費・副食材料費
事務費	621,998	口座振替手数料
需用費	299,555	消耗品
計	215,111,735	

令和7年度喫食数（給食数）

幼稚園	102,107 食
小学校	376,256 食
中学校	189,245 食
赤穂特別支援学校	33,337 食
計	700,945 食



夏やさいを食べよう

夏に旬をむかえる夏やさいを食べると、汗をかいて失われたビタミンやミネラル
をおぎなうことができる、体の熱を冷ましてくれるなど、体に良いことがたくさん
あります。また、水分が多いので、水分補給になります。



なす



オクラ



ピーマン



トマト



きゅうり



とうもろこし



かぼちゃ



夏やさいを使った給食レシピを紹介します。作ってみてください。



鶏肉とかぼちゃの揚げびたし



材料（4人分）

鶏むね肉……120 g	★こいくち醤油… 8 g
かぼちゃ…… 80 g	★三温糖 …… 6 g
でんぷん…… 10 g	★酢 …… 2 g
(片栗粉)	★みりん …… 3 g
揚げ油 …… 適量	★水 …… 2 g

作り方

- ★を合わせて煮て、たれを作ります。
- 鶏肉、かぼちゃは一口大に切ります。
- 鶏肉にでんぷんをつけ、油で揚げます。
- かぼちゃは素揚げにします。
- ③と④をまぜ、①のたれをからめます。



きゅうりの酢のもの



材料（4人分）

きゅうり …… 100 g
カットわかめ …… 2 g
にんじん …… 16 g
★米酢 …… 9 g
★三温糖 …… 6 g
★うすくち醤油… 1.5 g

作り方

- ★を合わせて、三杯酢を作ります。
- カットわかめを水で戻します。
- にんじんはせん切りにし、さっとゆで、冷まします。
- きゅうりは輪切りにし、塩で軽くもみ、水で洗い、水気をしぼります。
- ②～④をまぜ、①の三杯酢と和えます。

※ 給食では、わかめときゅうりも、さっとゆでています。



給食をたくさん食べて 午後がんばる



令和8年度
赤穂小学校6年
小野 一果