



令和8年 7月
さいたま市立河合小学校

暑い夏は、「夏バテ」に注意が必要です。「夏バテ」とは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。「夏バテ」に負けないで毎日を元気にすごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。

----- 夏を元気にすごすための **夏バテ対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

とうもろこしの

かわ皮むき体験！

7月3日(金)に3年生がとうもろこしの皮むきを行います。皮むきをしたとうもろこしは、当日蒸して給食に出します。

とうもろこしの皮むきによるアレルギーの心配がある時は、担任まで御相談ください。



ことし かわいめし ほしゅう 今年も河合飯、募集します！！

昨年度行いました「河合飯」を、今年度も募集します。今年度は健康委員会がテーマを決めました。今年のテーマは「クリスマスの色をモチーフにした給食」です。テーマにそった献立をたててください。最優秀賞に選ばれた献立は開校記念日に特別給食として登場します。12月13日(日)が開校記念日ですが、学校がお休みですので、12月11日(金)に出る予定です。

夏休みに入るまでという短い期間となりますが、たくさんの応募をお待ちしております。また、今年度は児童だけではなく、保護者の方の応募もお待ちしております。児童との共作でも保護者単独でも参加できます。ぜひご家庭の味を給食に紹介してください。そしてこの「河合飯」をきっかけにお家で給食や献立、食材等について話題にしてもらい、食に対し興味・関心をもってもらえるとうれしいです。

2学期に健康委員会では選考を行います。どんな献立が集まるのか、とても楽しみです。たくさんの応募をお待ちしております。





こんだまびよう



さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ガーリックトースト 	まめとシーフードのトマトに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう いかに えび ひよこまめ しろいんげんまめ ひじき	パン マーガリン じゃがいも あぶら さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり だいこん	599	25.7
2	木	ごはん 	きんムロアジのてりやき なめたけあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう きんムロアジ とうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	561	28.2
3	金	☆ 3ねんせいが とうもろこしの かわむきを します ☆						
		にくだんごいり なすとトマトのスパゲッティ 	スパイシーポテト とうもろこし	ぎゅうにゅう とりくに ぶたにく チーズ	パスタ あぶら じゃがいも さとう	なす たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく ピーマン とうもろこし	615	25.6
6	月	えだまめとわかめのごはん 	さばのねぎかおりづけ ごじる	ぎゅうにゅう わかめ さば とりにく あぶらあげ だいす みそ	こめ ごま こんにゃく じゃがいも	えだまめ ねぎ にんじん だいこん こまつな	639	31.5
7	火	☆ たなばた きゅうしよく ☆						
		こぎつねずし 	ほしのコロック たなばたじる すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく	こめ さとう あぶら じゃがいも パンこ そうめん	にんじん かんぴょう さやえんどう だいこん たまねぎ オクラ すいか	622	22.4
8	水	♪ フレンドリー ランチ ♪ たてわり グループで きゅうしよくを たべます (^^)						
		ごはん 	なつやさいカレー ピリからきゅうり フローズンレモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン りんご セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり	646	23.9
9	木	ジャンバラヤ 	ホキのレモンふうみ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム えび ホキ たまご	こめ バター あぶら かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト レモン マッシュルーム こまつな	561	25.4
10	金	じごなうどん 	おろしうどんのしる なつやさいとだいすのカレーふうみ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす	うどん さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが ゴーヤ かぼちゃ キャベツ きゅうり	564	26.5
13	月	ごはん 	しせんどうふ かいそうサラダ かねこさんちのえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かいそう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン えだまめ	617	28.7
14	火	キムチチャーハン 	きびなごサクサクあげ ちゅうかうたまごスープ	ぎゅうにゅう やきぶた きびなご とりにく わかめ たまご みそ	こめ むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	はくさい ねぎ コーン ピーマン こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが にんにく	571	24.9
15	水	♪ まいつき 19にちは しょういくのひ ♪ おきなわけん の とくさんひんを つかった りょうり ♪						
		ごはん 	もずくどん とうがんのスープ セレクトデザート	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ゼリー サーターアンドギー	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん コーン とうがん しいたけ こまつな パイナップル	615	24.9

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

◇15日のセレクトデザートは冷凍パイ、シークワーサーゼリー、サーターアンドギーから選びます。

