

令和8年度7月 中学校献立カレンダー

月	火	水	木	金
		1	2	3
				
		ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ピリ辛ひじきご飯の具 夏野菜のみそ汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 パンプキンアンサンブル エッグ フルーツポンチ	味噌ラーメン (ホット中華麺) 牛乳 五目包子 (2個) 切り干し大根のサラダ
6	7	8	9	10
				
ごはん 牛乳 太刀魚フライ キャベツの中華サラダ 中華風ワカメスープ	五目散らし 牛乳 和風おろしハンバーグ 天の川汁 シークワーサータルト ※セタ献立	ピタパン 牛乳 焼からチキン (2個) コーンサラダ ツナとトマトのスパゲティ	ごはん 牛乳 ごま団子 華風和え 酢豚	麦ごはん 牛乳 たこナゲット (2個) ドライカレーの具 コーンポタージュ
13	14	 2学期の給食は 9月4日 (金) から 開始となります。 		
				
ごはん 牛乳 小松菜入りメンチカツ ゴーヤチャンプルー ソーキ汁 ※沖縄郷土料理	ツイストパン 牛乳 鶏肉のレモンソテー コロコロきゅうり ミネストローネ もちクリームアイス ※北中リクエスト献立			

夏休みこそ、毎日 牛乳！

給食がない夏休みは、普段にも増して自分の食生活にしっかり気を配りましょう。牛乳や乳製品は、暑さに負けない体をつくり、成長期みなさんにとって大切なカルシウム源となる食品です。冷蔵庫に常備し、食事やおやつで積極的にとりましょう。牛乳以外にもカルシウム豊富な大豆製品、小魚、海そうなどでしっかりカルシウムを補給しましょう。

●カルシウム貯金で骨量を増やす

骨量（骨に含まれるカルシウム）は10代の成長期に増加します。今の時期にしっかりカルシウム貯金をし、丈夫な骨をつくろう。



●牛乳で暑さに負けない体と筋肉を

運動後に牛乳を飲む習慣を続けていると、血液量が増えて汗をかきやすい体質になり、熱中症予防に効果があるといわれています。また、運動後2～3時間以内に牛乳を飲むと、筋肉をつくる働きを助けることも知られています。