

2026 7月 いがっこ給食センター夢だより

いよいよ夏本番です。暑さが厳しくなるこの時期は、こまめな水分補給と、朝食を含めた規則正しい食生活が熱中症予防につながります。もうすぐ始まる夏休みも生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



地元食材

<伊賀産>



伊賀米コシヒカリ・牛肉
豚肉（マル）・鶏卵・生しいたけ
菜の花油・じゃがいも・ねぎ
チンゲン菜・アスパラガス
なす・そうめん・きゅうり

そうめんは、伊賀産小麦粉「タマイズミ」を50%使用し、伊賀市で製造されています。

<三重県産>

豚肉・鶏肉・牛乳・大豆
小麦粉（アヤヒカリ）・豆腐
たけのこ水煮
もやし・ひじきのり

*野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。



7月2日（木）

「伊賀豚とじゃがいものうま煮」
脂のりのよい伊賀豚を使用。

7月10日（金）

「伊賀豚とアスパラの和風パスタ」
伊賀豚と伊賀産アスパラガスを使用

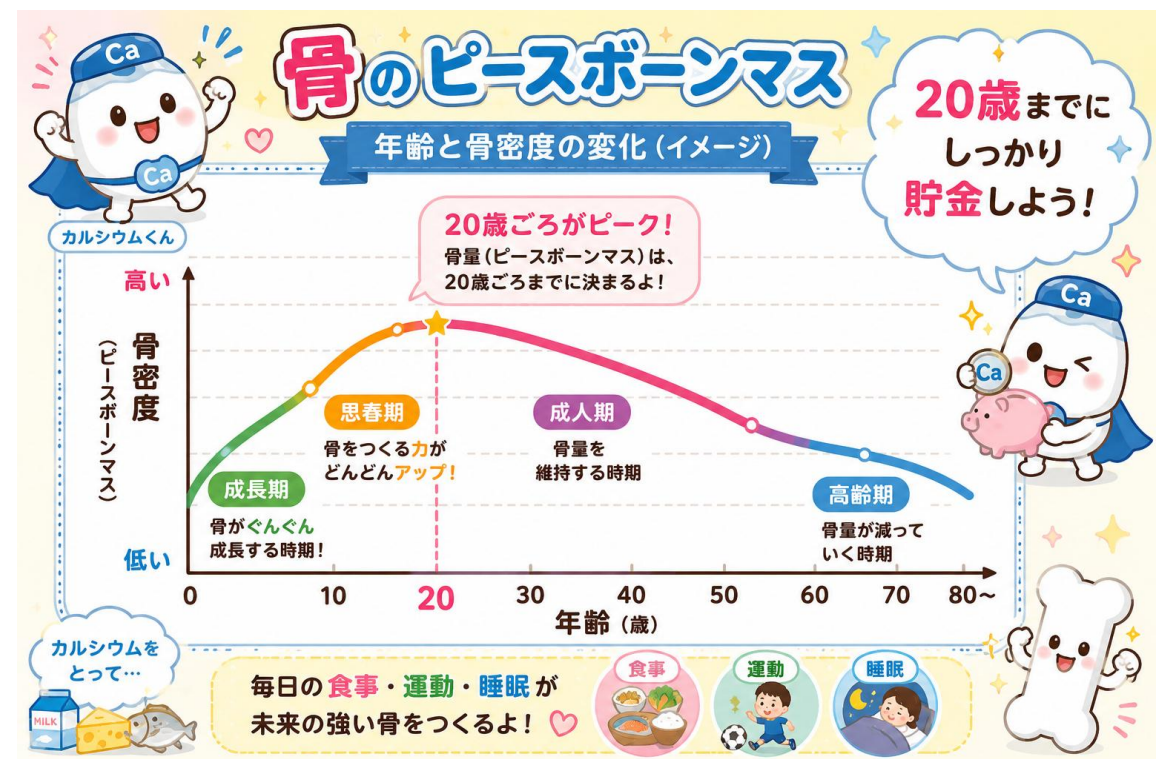
7月16日（木）

「伊賀牛カレーライス」
伊賀牛をたっぷり使った絶品カレー★

牛乳を毎日飲もう！

給食の牛乳は、カルシウム摂取のために必要不可欠なものです。未来に強い骨を作るために、今しっかりカルシウムをとることが必要です。事情により、牛乳が飲めない人は、飲用牛乳停止届を出すことも可能です。その場合は、各学校へご連絡ください。

また、夏休みに入ってもしっかりカルシウムの多い食事を心がけましょう☆



カルシウムの多いおすすめ食品

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくり、健康維持に欠かせない栄養素です。毎日の食事に取り入れましょう！

牛乳	ヨーグルト	チーズ	小魚（煮干し・しらす干しなど）	大豆製品（豆腐）
カルシウム 約227mg （コップ1杯 200mlあたり）	カルシウム 約120mg （100gあたり）	カルシウム 約126mg （1切れ 20gあたり）	カルシウム 約221mg （20gあたり）	カルシウム 約120mg （1/3丁 約100gあたり）
小松菜	ひじき	ごま（いりごま）	干しえび	切り干し大根
カルシウム 約170mg （1/2束 約100gあたり・ゆで）	カルシウム 約140mg （10gあたり・水戻し後）	カルシウム 約90mg （大さじ1 約9gあたり）	カルシウム 約710mg （10gあたり）	カルシウム 約126mg （10gあたり・戻し後）

※含有量は目安です。食品や調理方法によって異なります。

ポイント

▶ ビタミンD（きのこ類・魚など）やビタミンK（納豆・緑黄色野菜など）と一緒にとると、カルシウムの吸収や骨への定着を助けてくれます！

あわせてとりたい食材の例

きのこ類
魚（さけ・いわしなど）
納豆
緑黄色野菜（ほうれん草・ブロッコリーなど）