

# 7月 給食だより

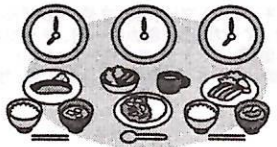
令和5年6月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会



いよいよ夏本番を迎えようとしています。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

## 夏を元気に過ごすには

●朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



●早寝・早起きをし、日中は体を動かす



●冷たい物のとり過ぎに気をつける



●主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



●こまめな水分補給を心がける



### <材料(4人分)>

- ★はんだそうめん・80g
- ★鶏胸肉・30g
- ★鶏もも肉・30g
- ★かまぼこ・20g
- ★うす揚げ・20g
- ★人参・20g
- ★ねぎ・12g
- ★淡口醤油・大さじ1杯強
- ★みりん・小さじ1/2杯
- ★塩・少々
- ★だし汁・560cc

### <つくり方>

- ① 鶏肉・ねぎは小口切り、かまぼこは短冊切り、うす揚げ・人参は千切りにする。
- ② そうめんは、かためにゆでる。
- ③ だし汁に、鶏肉・人参・うす揚げ・かまぼこ・調味料を加え、そうめん・ねぎを入れ、仕上げる。

本年の給食テーマは、「ご当地料理・食材」です。  
今月の食材は、徳島県の「はんだそうめん」です。

☆七夕には、天の川やはたおりの系に見立てて、「そうめん」を食べる風習があります。

☆7月7日の給食は、『七夕献立』で、「にゅうめん」と「七夕ゼリー」がです。

☆日本には、全国各地にご当地そうめんがあり、今回の給食では、徳島県の「はんだそうめん」を使用します。

ふと太めでコシが強いのが特徴です。



令和5年7月分

# 学校給食献立表

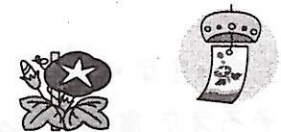
7/3月～7/19水

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
7/3月 ★ はし	ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオロウスー あんにんどうふ	【米 【とり肉、はくさい、テンゲンサイ、たけのこ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【牛肉、じゃがいも、ピーマン、にんじん、土しょうが、にんにく、油、しょうゆ濃、三温糖、酒 【あんにんどうふ	7/11火 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 かき卵汁 ほきフライ タルタルソース(卵不使用)	【米、ゆかり粉 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ほき、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【タルタルソース(卵不使用)
7/4火	ミニココアパン 牛乳 ポークビーンズ あまずあえ	【ミニココアパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	7/12水 はし	ミニはちみつパン 牛乳 野菜ソテー パオシュウ	【ミニはちみつパン 【ぶた肉、ベーコン、ショートスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【パオシュウ、油
7/5水 ★ はし	キムチごはん 牛乳 たまごトックスープ ナムル	【米、ぶた肉、はくさいキムチ、とりがらスープ、ごま油、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【トック、とり肉、たまご、はくさい、にんじん、みつば、干しいたけ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩	7/13木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 ひじきと大豆の煮物	【米 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、テンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、だいず、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉
7/6木 ★ はし	ごはん 牛乳 とりすき 焼きししやも	【米 【とり肉、糸こんにゃく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【ししやも、油	7/14金	チキンライス 牛乳 ポトフ いかのマリネ チーズ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、塩、こしょう、〈水〉 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ濃、サラダ油、酢、砂糖、塩 【チーズ
7/7金 ★ はし	わかめごはん 牛乳 にゅうめん 夏野菜のかきあげ ゼリー	【米、干しわかめ、塩、〈水〉 【そうめん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、小麦粉、塩、〈水〉、油 【七タゼリー	7/18火 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 牛肉と春雨の炒め物	【米 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、土しょうが、にんにく、油、はるさめ、にんじん、たけのこ、きぬさや、干しいたけ、しょうゆ濃、砂糖、酒、ごま油、塩、こしょう
7/10月 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが おひたし	【米 【ぶた肉、つきこんにゃく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、〈水〉 【はくさい、テンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉	7/19水	げんまいごはん 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ ミニゼリー	【米、げんまい 【ぶた肉、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト水煮、さやいんげん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう 【ミニゼリー

- パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
- 毎月の給食日より献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。

- 魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
- 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいたします。



児童1人1回あたり  
平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	495	21	16.8	294	68	1.8	2.5	189	0.3	0.45	18	3.5	1.8
学年 3・4年	567	24	18.5	306	78	2.1	2.8	215	0.36	0.49	22	4.3	2.2
学年 5・6年	642	27	20.4	323	88	2.4	3.2	242	0.41	0.52	26	5.1	2.5

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいたします。

※ 給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に影響が及びますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力をお願いします。