

7月 給食だより

令和7年6月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしはせず、生活リズムを整えましょう。



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



いちおし野菜



◎今月の「いちおし野菜」は、なすです。

◎7月16日の「なすのしょうが焼き」は旬のなすを

たっぷり使った新献立です。

豚肉と一緒にしょうがを効かせて炒めています。

ごはんが進む少し濃いめの味付けです。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



令和7年7月分

学校給食献立表

7/1 火 ~ 7/17 木

★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
7/1 火 ★ はし	たこごはん 牛乳 かき卵汁 切干大根の煮物	【米、たこ、にんじん、しょうゆ濃、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、うすあげ、きりぼしだいこん、にんじん、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉	7/10 木 はし	ミニパン 牛乳 ペペロンチーニ ゴーヤのあえもの	【ミニパン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、なす、ピーマン、にんにく、しょうゆ淡、オリーブ油、塩、こしょう、とうがらし 【ツナ、キャベツ、ゴーヤ、きゅうり、酢、しょうゆ濃、しょうゆ淡、砂糖、塩
7/2 水 ★ はし	わかめごはん 牛乳 ごもく煮 おひたし	【米、干しわかめ、塩、〈水〉 【だいたい、ぶた肉、こんにゃく、ちくわ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉	7/11 金 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き	【米 【とり肉、うすあげ、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【さば、塩、油
7/3 木 はし	ミニココアパン 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 あじフライ	【ミニココアパン 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、〈水〉 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油	7/14 月	コーンピラフ 牛乳 ミネストローネ ドレッシングあえ	【米、コーン、にんじん、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
7/4 金 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 じゃが芋のひじき煮 そくせきつけ	【米 【とり肉、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、めひじき、じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、しょうゆ濃、塩	7/15 火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん わかさぎのからあげ そくせきつけ	【米 【ぶた肉、がんもどき、ささがきてんぷら、あかこんにゃく、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぷん、油 【きゅうり、しょうゆ濃、塩
7/7 月 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 にゅうめん 夏野菜のかきあげ ゼリー	【米、ゆかり粉 【そうめん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、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	7/16 水 ★ はし ◆	ごはん 牛乳 すまし汁 なすのしょうが焼き	【米 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、なす、土しょうが、しょうゆ淡、油
7/8 火	コッペパン 牛乳 ポタージュ ホットドッグ	【コッペパン 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、油、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【フランクフルト、ケチャップ、とんかつソース、三温糖、洋がらし、キャベツ、ピーマン、油、塩、純カレー粉、こしょう	7/17 木	ナン 牛乳 キーマカレー フレンチサラダ	【ナン 【ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、ポーンストック、ケチャップ、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈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
7/9 水 ★ はし	ごはん 牛乳 わかめのスープ 豚キムチ炒め	【米 【とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉 【ぶた肉、つきこんにゃく、はくさいキムチ、ニラ、白ごま、油、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。 ●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、ご了承がいます。 		



児童1人1回あたり
平均栄養量

	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	486	21.3	17.4	299	68	2.4	2.4	170	0.37	0.47	17	3.6	2
学年 3・4年	562	24.3	19.4	317	78	3	2.8	192	0.43	0.51	20	4.5	2.4
学年 5・6年	632	27.1	21.3	334	89	3.5	3.1	215	0.49	0.54	24	5.3	2.8