

7月 給食だより

令和8年6月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

暑い時期は「食中毒」に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こる事です。

1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。食べる前には必ず手を洗いましょう。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

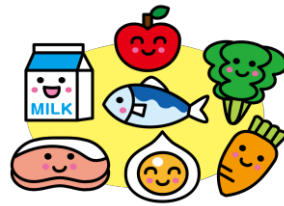
ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

1 朝ごはんを欠かさず食べる



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強をするときに集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



令和8年7月分

学校給食献立表

7/1水～7/16木

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
7/1水	ココアパン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングあえ	【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、でんぷん、く水） 【キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	7/9木	ごはん 牛乳 みそおでん さわらの香味あげ	【米 【ぶた肉、こんにゃく、がんもどき、ささがきてんぷら、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、く水） 【さわら、土しょうが、にんにく、しょうゆ濃、酒、でんぷん、油
7/2木	たきこみごはん 牛乳 すまし汁 なつやさいのあげびたし	【米、とり肉、つきこんにゃく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、油、しょう ゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、く水） 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みり ん、塩、けずりぶし、く水） 【かぼちゃ、なす、油、土しょうが、みりん、しょうゆ淡、塩、けずりぶし、 く水）	7/10金	ビーフピラフ 牛乳 わかめのスープ ゴーヤのあえもの	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、コーン、油、しょうゆ濃、塩、こしょう、く水） 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポー クスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、く水） 【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
7/3金	ごはん 牛乳 みそ汁 さけの塩焼き のりのつくだ煮(小麦)	【米 【ぶた肉、うすあげ、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、えのきたけ、に んじん、みそ、けずりぶし、く水） 【鮭、油 【のりのつくだ煮	7/13月	ごはん 牛乳 みそ汁 豚キムチ炒め	【米 【とり肉、うすあげ、はくさい、じゃがいも、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、みそ、けずりぶし、く水） 【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
7/6月	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ひじきの炒め煮	【米 【ぶた肉、あかつきこんにゃく、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、く水） 【牛肉、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、く水）	7/14火	コーンピラフ 牛乳 ビーフンソテー あじのカレームニエル	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょう ゆ淡、塩、こしょう、く水） 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、油、ポークスープ、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【あじ、塩、こしょう、でんぷん、純カレー粉、油
7/7火	赤しそごはん 牛乳 にゅうめん(小麦) ハンバーグ ゼリー	【米、赤しそ粉 【そうめん、とり肉、うすあげ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みり ん、塩、けずりぶし、く水） 【星型ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三 温糖、洋がらし、く水） 【七夕ゼリー	7/15水	アップルパン 牛乳 焼豚スープ(小麦) カントリーポテト	【アップルパン 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、 ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、く水） 【じゃがいも、油、塩、こしょう
7/8水	コッペパン 牛乳 ビーフンスープ なすのミートサンド	【コッペパン 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しい たけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま 油、く水） 【ぶたひき肉、牛ひき肉、ベーコン、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、 にんにく、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、とんかつソ ース、赤ぶどう酒、塩、こしょう	7/16木	げんまいごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツミックス	【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、ポークスープ、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、く水）、米粉 【みかん、甘夏みかんゼリー、シロップ

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

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	522	21.9	18.7	304	75	2.9	2.5	180	0.41	0.5	19	4.6	1.9
学年 3・4年	597	24.6	20.7	318	85	3.4	2.8	205	0.48	0.53	23	5.6	2.2
学年 5・6年	672	27.3	22.8	332	96	3.8	3.2	230	0.55	0.57	27	6.6	2.6

