

# 7月 守口市立中学校給食 献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

梅雨が明けると、その後はどんどん気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごせるよう、こんなことに気を付けましょう。

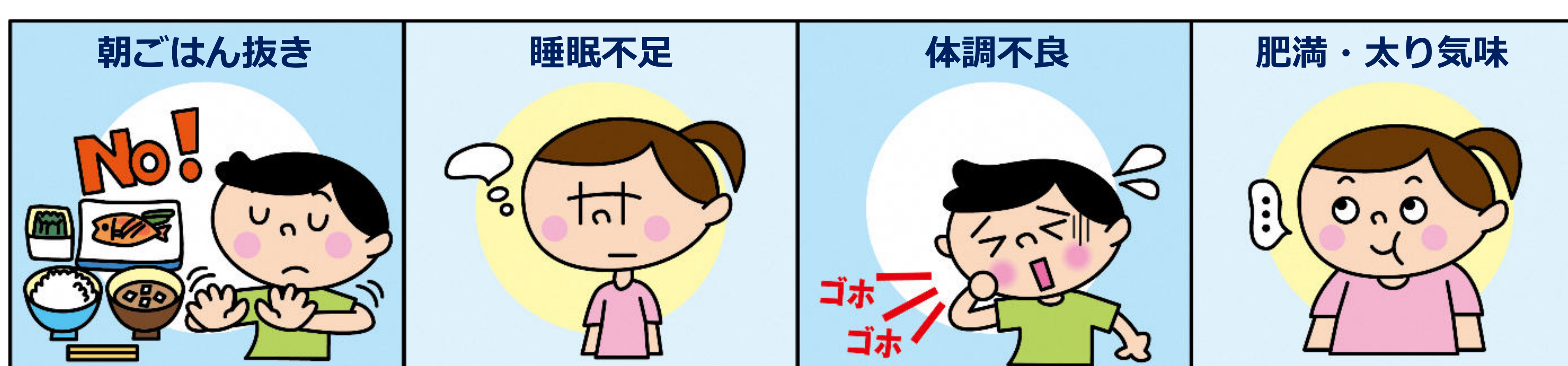
## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつこまめに飲みましょう。炭酸飲料などは虫歯の原因になったり食事が食べられなくなることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。



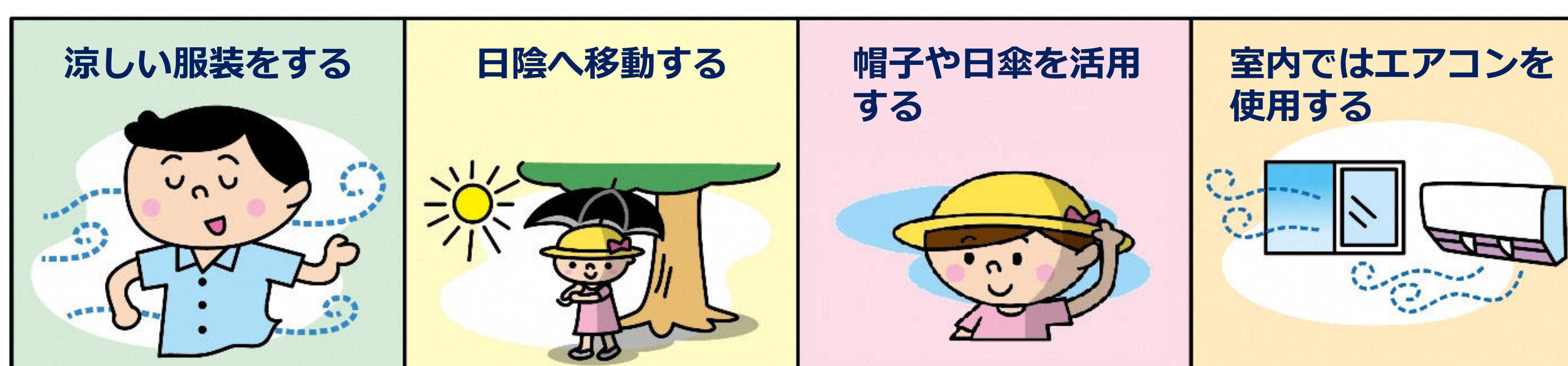
## 体調管理のポイント

右のイラストのような人は熱中症のリスクが高まりますので注意が必要です。熱中症の予防には、しっかりと睡眠・食事を取り、体調を整えることが大切です。



## 暑さを避けるポイント

日頃から適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。



令和5年6月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

<p><b>3月</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>チンジャオロウスー</li> <li>しゅうまい</li> <li>パンサンスー</li> <li>わかめスープ</li> </ul> <p>887kcal</p>	<p><b>4火</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>あじのカレー風味揚げ</li> <li>鶏肉と野菜の生姜炒め</li> <li>白菜とチンゲン菜のおかか和え</li> <li>みそ汁</li> </ul> <p>796kcal</p>	<p><b>5水</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>豚キムチ炒め</li> <li>こんにやくと平天の煮物</li> <li>きゅうりのナムル</li> <li>すまし汁</li> </ul> <p>771kcal</p>	<p><b>6木</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>とりすき</li> <li>肉だんご</li> <li>ピーマンとじゃこの和え物</li> <li>みそ汁</li> </ul> <p>792kcal</p>	<p><b>7金</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん ・牛乳</li> <li>豚肉のきのこ炒め</li> <li>夏野菜のかきあげ</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>すまし汁</li> </ul> <p>848kcal</p>
<p><b>10月</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>ピリ辛肉じゃが</li> <li>えびと野菜の炒め煮</li> <li>白菜の即席漬け</li> <li>みそ汁</li> </ul> <p>919kcal</p>	<p><b>11火</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>ほきフライ・タルタルソース(小袋)</li> <li>揚げじゃがとウィンナーのマスタード炒め</li> <li>きゅうりとコーンの甘酢和え</li> <li>カレースープ</li> </ul> <p>971kcal</p>	<p><b>12水</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ツイストパン ・牛乳</li> <li>照焼きハンバーグ</li> <li>スパゲティナポリタン</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> </ul> <p>731kcal</p>	<p><b>13木</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>海鮮あんかけ丼</li> <li>春巻</li> <li>チンゲン菜の中華和え</li> <li>黄桃缶</li> </ul> <p>838kcal</p>	<p><b>14金</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>ポトフ</li> <li>厚揚げのチーズ焼き</li> <li>いかのマリネ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul> <p>876kcal</p>
<p><b>17月</b> 海の日</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>マーボーなす</li> <li>ちくわの磯辺揚げ</li> <li>白菜の甘酢和え</li> <li>中華スープ</li> </ul> <p>847kcal</p>	<p><b>18火</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>マーボーなす</li> <li>ちくわの磯辺揚げ</li> <li>白菜の甘酢和え</li> <li>中華スープ</li> </ul> <p>847kcal</p>	<p><b>19水</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>夏野菜カレーライス</li> <li>ミンチカツ</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>青りんごゼリー</li> </ul> <p>962kcal</p>	<p><b>20木</b> 終業式</p> 	