

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



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。また、これらはとても小さく目に見えないので、気づかないうちに、つばやせき、くしゃみにのって人から人へとうつることがあります。自分の体が元気でも、体についたウイルスや菌が原因で広がることもあるので、注意が必要です。自分への感染を防ぎ、ほかの人への感染を広めないために、日頃から感染予防に努めましょう。

とくに、いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは不可欠です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ



洗い残しの多い○部分も意識して洗いましょ

★正しい手の洗い方を身につけましょ

令和三年6月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会



1 木

- ごはん ・牛乳
- ・ホイコウロウ
- ・春巻
- ・きゅうりのごま和え
- ・中華スープ

913kcal

2 金

- ごはん ・牛乳
- ・あじの南蛮ダレかけ
- ・ひじきの炒め煮
- ・チンゲン菜のおひたし
- ・みそ汁

811kcal

5 月

- ごはん ・牛乳
- ・ポークチャップ
- ・いか入りドレッシング和え
- ・青のりポテト
- ・コンソメスープ

867kcal

6 火

- 中華風おこわ ・牛乳
- ・鶏肉の中華風天ぷら
- ・切干大根の煮物
- ・パイン缶
- ・すまし汁

801kcal

7 水

- ごはん ・牛乳
- ・牛肉と夏野菜の炒め物
- ・星型コロケ
- ・キャベツの甘酢和え
- ・ビーフンスープ

842kcal

8 木

- ごはん ・牛乳
- ・さわらの塩焼き
- ・かぼちゃの天ぷら
- ・筑前煮
- ・白菜の即席漬け
- ・みそ汁

827kcal

9 金

- ツイストパン ・牛乳
- ・ビーフシチュー
- ・ハンバーグ
- ・マカロニソテー
- ・青りんごゼリー

802kcal

12 月

- ごはん ・牛乳
- ・豚肉の生姜焼き
- ・かぼちゃの煮物
- ・ピーマンとじゃこの和え物
- ・すまし汁

865kcal

13 火

- ごはん ・牛乳
- ・ヤンニョムチキン
- ・春雨サラダ
- ・しゅうまい
- ・中華スープ

932kcal

14 水

- ごはん ・牛乳
- ・白身魚の甘酢あんかけ
- ・炒り卵
- ・白菜のおかか和え
- ・みそ汁

831kcal

15 木

- ごはん ・牛乳
- ・チキンステーキ・玉ねぎソース
- ・五目煮
- ・キャベツのおひたし
- ・みそ汁

794kcal

16 金

- ごはん ・牛乳
- ・マーボーなす
- ・野菜炒め
- ・大学芋
- ・中華スープ

860kcal

19 月

- ごはん ・牛乳
- ・夏野菜のカレーライス
- ・かぼちゃコロケ
- ・フレンチサラダ
- ・黄桃缶

939kcal

20 火 終業式

水分補給はこまめにましょ！

気温の高い日が増えてきます。熱中症・夏バテに注意が必要ですよ！

・ 普段の水分補給には、清涼飲料水ではなく、なるべく水やお茶を飲みましょ。

・ 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにましょ。

・ のどが渴いたと感じなくても、こまめに、少しずつ水分をとりましょ。

