

# 7月 守口市立中学校給食 献立表

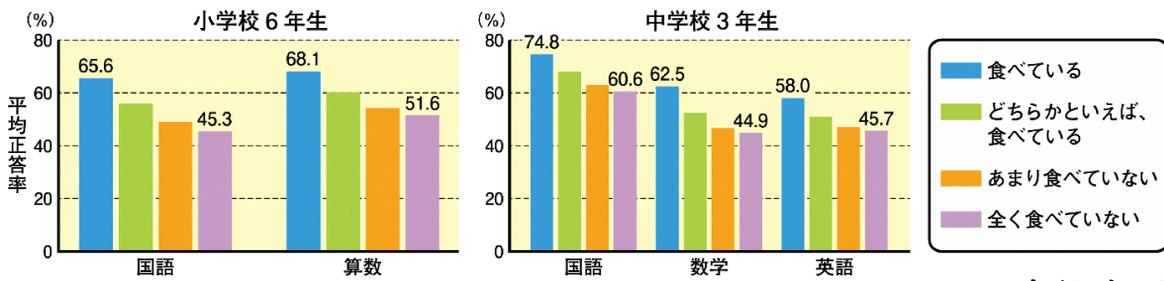
第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校



毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないひともいるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べているひとは、そうでないひとに比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう！

## 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)



令和4年6月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

## 朝ごはんをステップアップ!

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食+1品食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食を食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります



1  
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・すき焼き風煮
- ・切干大根の煮物
- ・きゅうりのごま和え
- ・すまし汁

808kcal

4  
月



- ・ツイストパン ・牛乳
- ・オムレツミートソースがけ
- ・白身魚のバジルチーズ焼き
- ・ペペロンチーノ
- ・いか入りドレッシング和え
- ・コンソメスープ 787kcal

5  
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・さけの塩焼き
- ・かぼちゃの天ぷら
- ・筑前煮
- ・チンゲン菜の和え物
- ・みそ汁 835kcal

6  
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・マーボーなす
- ・あげぎょうざ
- ・きゅうりの酢の物
- ・中華スープ 855kcal

7  
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・焼肉
- ・夏野菜のかきあげ
- ・キャベツのおひたし
- ・中華スープ 988kcal

8  
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉の生姜焼き
- ・五目煮
- ・もやしの和え物
- ・すまし汁 1033kcal

11  
月



- ・コーンピラフ ・牛乳
- ・照焼きハンバーグ
- ・ポイルブロッコリー
- ・かぼちゃのサラダ・マヨネーズ
- ・いかのマリネ
- ・コンソメスープ 852kcal

12  
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・さばのみそ焼き
- ・きんぴらごぼう
- ・オクラのおひたし
- ・白菜とほうれん草のおかか和え
- ・すまし汁 822kcal

13  
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・中華焼きそば
- ・エビカツ
- ・チンゲン菜の中華和え
- ・中華卵スープ 860kcal

14  
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のからあげ
- ・えびと野菜の炒め煮
- ・かぼちゃの煮物
- ・みそ汁 913kcal

15  
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・さわらのレモンマリネ
- ・あげじゃがとウィンナーのマスタード炒め
- ・キャベツのサラダ
- ・コンソメスープ 934kcal

18  
月

海の日



19  
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・夏野菜カレーライス
- ・ミンチカツ
- ・フレンチサラダ
- ・黄桃缶 965kcal

20  
水

終業式



## 熱中症に要注意!



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。