

7月 給食だより

令和 6 年 6 月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

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、夏の到来を感じます。
この時期、特に気をつけなくてはいけ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。

水分補給のポイント

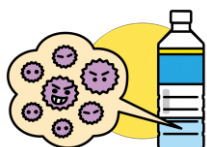
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増え、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

世界の料理

◎今月の世界の料理は、7月17日の「プッシュェーロ」で、ブラジル南部でよく食べられる家庭料理です。

◎「プッシュェーロ」は、「深い鍋」という意味で、大きな鍋に野菜や肉、豆類などいろいろな具材を入れ、やわらかくなるまで煮込みます。

◎給食でも、ベーコンや鶏肉、ひよこ豆、人参や玉ねぎなどたくさんの具材を使ってつくります。

7月5日の給食には、七夕献立として、「そうめん」を使った「にゅうめん」と、「七夕ゼリー」が登場します。

昔から、七夕の行事食として食べられてきた「そうめん」ですが、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「さくべい」とは、中国から伝わった小麦粉と米粉を練って縄状にした食べ物です。

また、「そうめん」を天の川や織姫の織り糸に見立てて、七夕に食べるという説もあります。



令和6年7月分

7/1 月 ~ 7/18 木

学 校 給 食 献 立 表

★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 月 ★ はし	ごはん 牛乳 とうがんと春雨のスープ 豚肉とピーマンの炒め物	【米 【とり肉、はるさめ、とうがん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、土しょうが、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【ぶた肉、たけのこ、ピーマン、にんじん、土しょうが、にんにく、油、しょうゆ、酒、三温糖、でんぶん、〈水〉	7/10 水 ★ はし	ごはん 牛乳 中華スープ マーボーなす	【米 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【ぶたひき肉、なす、ねぎ、にんじん、干しいたけ、土しょうが、にんにく、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ、酒、ごま油、塩、こしょう、トウバンジャン、でんぶん、〈水〉
7/2 火 ★ はし	ごはん 牛乳 ホイコーロウ 焼きぎょうざ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【ぎょうざ、油	7/11 木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 わかさぎのからあげ そくせきづけ	【米 【ぶた肉、うすあげ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油 【きゅうり、しょうゆ、塩
7/3 水	ミニアップルパン 牛乳 ボークビーンズ あまずあえ	【ミニアップルパン 【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、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、みりん	7/12 金	ココアパン 牛乳 白菜スープ おこのみ焼き	【ココアパン 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、ながいも、塩、けずりぶし、〈水〉、油、とんかつソース、ウスターソース
7/4 木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 牛肉と春雨の炒め物	【米 【ぶた肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、土しょうが、にんにく、油、はるさめ、にんじん、たけのこ、きぬさや、干しいたけ、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、塩、こしょう	7/16 火	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、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【みかん、パイ、黄桃、シロップ
7/5 金 ★ 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、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、小麦粉、塩、〈水〉、油 【七タゼリー	7/17 水 ◆	はちみつパン 牛乳 ブッシューロ サーモンフライ	【はちみつパン 【ベーコン、とり肉、ひよこめ、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油、とんかつソース、ケチャップ
7/8 月 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 あえもの	【米 【とり肉、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、しょうゆ、しょうゆ、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ、みりん	7/18 木 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ナムル	【米 【ぶた肉、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、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、〈水〉 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ、ごま油、塩
7/9 火	コーンピラフ 牛乳 クリームシチュー ドレッシングあえ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、牛乳、粉チーズ、油、マーガリン、小麦粉、とりがらスープ、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、砂糖、サラダ油	●7月9日は、守口市内の農家でつくられたじゃがいもを使用します。味わって食べましょう。 ●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。 ●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。 ●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ご覧いただけます。 ●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	497	20	16.6	289	70	1.4	2.4	198	0.37	0.46	22	4	1.8
学年 3・4年	574	22.9	18.6	304	81	1.7	2.7	228	0.44	0.49	27	5	2.1
学年 5・6年	649	25.7	20.5	319	92	2	3	258	0.5	0.53	32	5.9	2.5