

2023年

7月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
3	月	ごはん トマトハヤシライス 切干大根とブロッコリーのサラダ 和梨ゼリー 牛乳	米・油・和梨ゼリー	玉葱・しめじ・エリンギ・ トマト・切干大根・ ブロッコリー・小松菜・ インゲン・人参・コーン	牛肉・牛乳	671	19
4	火	ごはん 鯖の塩麹焼き きゅうりの酢の物 豆腐とほうれん草のみそ汁 牛乳	米・砂糖・油	きゅうり・キャベツ・人参・ わかめ・黄ピーマン・ ほうれん草	さわら・豆腐・味噌・牛乳	639	31.1
5	水	めん 冷やしうどん 照焼きチキン みかん缶 牛乳	うどん・砂糖・油	きゅうり・わかめ・みかん缶	あげ・かに風味フレーク・ 卵・鶏肉・牛乳	464	23.8
6	木	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め 揚げ餃子 わかめと人参のみそ汁 牛乳	米・油・砂糖	キャベツ・大根・玉葱・ インゲン・黄ピーマン・ しいたけ・わかめ・人参	豚肉・餃子(豚、鶏)・味 噌・牛乳	611	20.9
7	金	ごはん 星型ハンバーグのデミグラスソースかけ ツナとキャベツのサラダ 小松菜と卵のコンソメスープ 七夕ゼリー 牛乳	米・砂糖・片栗粉	キャベツ・れんこん・ インゲン・黄ピーマン・ 小松菜・人参	星型ハンバーグ(豚、鶏)・ シーチキン・卵・牛乳	685	22.8
10	月	ごはん エビカツ 春雨サラダ ちんげん菜と麩のみそ汁 牛乳	米・油・春雨・麩	わかめ・赤ピーマン・ コーン・インゲン・ ちんげん菜・人参	エビカツ・鶏肉・味噌・牛乳	645	22.4
11	火	ごはん 鶏肉のごま唐揚げ れんこんのサラダ 里芋とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・さといも	生姜・ニンニク・れんこん・ キャベツ・ブロッコリー・ 人参・黄ピーマン・青葱	鶏肉・あげ・味噌・牛乳	809	32.6
12	水	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き ほうれん草のおかか和え わかめと豆腐のすまし汁 牛乳	米・砂糖・油	青葱・ほうれん草・ キャベツ・人参・コーン・ わかめ	豚肉・味噌・かつおぶし・ 豆腐・牛乳	604	24.1
13	木	パン 白身魚のチーズパン粉焼き マカロニのケチャップソテー 枝豆とじゃが芋のポタージュスープ 牛乳	イエローロールパン・ パン粉・油・マカロニ・ じゃが芋	パセリ・玉葱・ピーマン・ 黄ピーマン・人参・枝豆	ほき・チーズ・牛乳	471	28
14	金	めん 冷やし中華 蒸しシューマイ はちみつレモンゼリー 牛乳	ラーメン・ごま油・砂糖・ はちみつレモンゼリー	緑豆もやし・人参・わかめ・ きゅうり	豚肉・卵・ シューマイ(豚、鶏)・牛乳	519	23.5
平均						612	24.8

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。



夏野菜がおいしい季節です。
 トマトやピーマンは、たくさんの汗と一緒に失われるビタミンやミネラルが豊富です。
 きゅうりやトマトは、からだを冷やす効果があります。
 暑い夏を元気に過ごすため、旬の野菜を食べましょう。



2023年

7月 給食だより

じめじめとした梅雨が続きますが、それももうすぐ終わり、夏本番がやってきます。この時期は急激な暑さにより体調をくずしやすくなります。また、たくさん汗をかくような日は熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。



「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭りです。一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。七夕にはよくそうめんが食べられますが、この風習にも意味があります。

古代中国に「7月7日に索餅(さくべい・小麦粉のお菓子のようなもの)を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、それが日本に伝えられ広がっていきました。やがて索餅がそうめんへと変わっていったとされています。



冷たい飲み物の とり過ぎに**注意!**

夏は冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物は胃腸の動きを悪くするのでとり過ぎには注意が必要です。

また、清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、とりすぎると疲労感がまし、食欲が低下することもあります。

特にお子さんには適度に冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物(スイカなど)を与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



今が旬!

とうもろこし

とうもろこしには利尿効果があり、むくみをとってくれる食材です。胃腸の動きを高める働きもありますので夏バテで食欲がないときでもエネルギー補給ができ、疲労回復に役立ちます。電子レンジでも調理でき、手軽に旬のおいしさを楽しむことができます。

