

2024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		
1	月	ふりかけ ごはん 春雨サラダ ちんげん菜と麩のみそ汁 牛乳	米・油・春雨・麩	南瓜コロッケ・わかめ・赤ピーマン・コーン・インゲン・ちんげん菜・人参	鶏肉・味噌・牛乳	674	19.6
2	火	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 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	605	24.2
3	水	ごはん 鯖の塩麹焼き きゅうりの酢の物 卵と小松菜のみそ汁 牛乳	米・砂糖・塩麹・油	きゅうり・キャベツ・人参・わかめ・黄ピーマン・小松菜・玉葱	さわら・卵・味噌・牛乳	641	31.2
4	木	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
5	金	パン ハンバーグのデミグラスソース スパゲティサラダ 枝豆とじゃが芋のポタージュスープ 七夕ゼリー 牛乳	イエローロールパン・砂糖・片栗粉・スパゲティ・じゃが芋	キャベツ・玉葱・人参・コーン・枝豆	ハンバーグ(牛・鶏)・牛乳	584	21.9
8	月	ごはん トマトハヤシライス 切干大根と小松菜のサラダ オレンジゼリー 牛乳	米・油・オレンジゼリー	玉葱・しめじ・エリンギ・トマト・切干大根・小松菜・ブロッコリー・インゲン・人参・コーン	牛肉・牛乳	671	18.5
9	火	ごはん 白身魚の磯辺フライ レモン風味ソース 花野菜サラダ 小松菜とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油	青のり・レモン・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・人参・黄ピーマン・小松菜・玉葱	ほき・あげ・味噌・牛乳	647	30.6
10	水	ごはん 照り焼きチキン 白菜とごぼうのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	米・砂糖・油	白菜・ごぼう・れんこん・インゲン・人参・黄ピーマン・わかめ・玉葱	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳	690	32.8
11	木	めん パン 豚玉カレーうどん ツナとキャベツのサラダ 牛乳	うどん・いちご食パン・油・片栗粉	玉葱・人参・グリーンピース・白ネギ・キャベツ・れんこん・インゲン・黄ピーマン	豚肉・卵・シーチキン・牛乳	483	18.2
平均						645	25.5

※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。

夏の食中毒にご用心！

食中毒の原因には細菌やウイルスがあります。梅雨時から9月頃までは高温多湿で、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、細菌を『つけない・増やさない・やっつける』を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

ご家庭でのお弁当作りで注意するポイント

- ① ごはんは、酢や梅干しを入れると傷みにくい。
- ② 水分が多いと傷みやすいため、汁気の多いおかずは水分を切る。
- ③ お弁当箱は熱湯消毒やアルコールスプレー、酢でふいて使用する。
- ④ 加熱したものは、十分に冷めてからお弁当箱に詰める。
- ⑤ お弁当と一緒に保冷剤を付けておく。





2024年

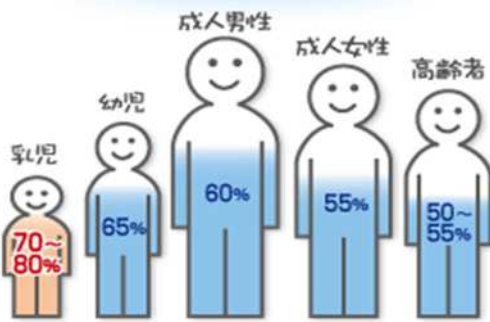
給食だより



梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。この時季は、急に気温が上がるので体調を崩しがちになります。特に暑い日は熱中症対策として水分補給をするなど体調管理をしっかり行い、夏を元気にすごしましょう！

上手に水分補給を！

からだの中には、
どれくらいの水分があるの？



体の約60~70%が水分です。水分は常に汗や呼吸、尿などで失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏には、しっかりとお茶やお水を飲み、水分補給をしっかりしましょう。

ただし、冷たいものを飲みすぎてしまうと、消化器の働きが悪くなり、消化不良や食欲不振、下痢などを起こしやすくなるリスクがあります。冷たいものを飲むときは、一気にガブガブと飲むのではなく、口に含んでからゆっくりと飲むように気を付けましょう。

冷たいおやつのととり方

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にすることが多くなります。とり過ぎると、お腹を冷やしたり、甘いものでお腹がいっぱいになって食事が食べられなくなってしまったりすることもあります。冷たいおやつについては、子どもと約束を作りましょう。アイスは1日1個とか、ジュースは散歩のときだけなど、とり過ぎない習慣作りが大切です。



夏野菜がおいしい季節になりました。キュウリやトマトやナスなど、夏野菜は鮮やかな色が特徴です。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、からだにこもった熱を冷ましてくれる効果があります。

また、紫外線から身を守るために必要なβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素も含まれています。