

2025 年



給食だより



7月に入り、夏の訪れを感じる季節となりました。

暑い日が続きますが、しっかりと食べて元気に夏を乗り切りましょう。

太陽の紫外線から肌を守ろう

— 紫外線対策 —

紫外線から肌を守るためには日常生活で

- 日焼け止めクリームを使用する
- 帽子をかぶる
- 長袖の服を着る

などが有効ですが、

身体の内面からも**ビタミンC**（オレンジ）や**ビタミンE**（アーモンド・アボカド）、**βカロテン**（人参やかぼちゃ）や**オメガ-3 脂肪酸**（青魚）、**水分補給**（すいか・きゅうり）や**ポリフェノール**（緑茶・ブルーベリー）を摂取することで、サポートすることができます。



7月21日～海の日～

毎年7月の第3月曜日は海の日です。海の恵みに感謝し海を大切にする心を育てることを目的とした国民の祝日です。

日本は海に囲まれ、世界で最も海の恩恵を受けている国の一つです。古くから海の生き物をいただくだけでなく交通の手段としても活用し、文化などの交流を図ってきました。

現在も海は私たちの生活に欠かせないものとなっています。夏は海に出かけたり、水族館へ海の生き物を見に行くなどしてもいいですね。

参照：内閣府「国民の祝日」

夏の太陽を浴びた 甘くてジューシーな野菜 とうもろこし

とうもろこしの主成分は炭水化物でエネルギー源として優れています。また、ビタミンB1、B2、B6なども含まれており、これらはエネルギー代謝を助け、疲労回復に役立ちます。さらに、食物繊維も豊富で、腸内環境を整える効果も期待できます。



2025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	火	ごはん 牛 乳 豚肉のねぎ味噌焼き 小松菜ともやしの和え物 わかめときぬさやのみそ汁	米・砂糖・油	青葱・小松菜・緑豆もやし・ キャベツ・人参・コーン・ わかめ・キヌサヤ・玉葱	豚肉・味噌・牛乳	601	23.3
2	水	ごはん 牛 乳 鮭の塩麹焼き きゅうりの酢の物 豆腐とちんげん菜のみそ汁	米・砂糖・塩麹・油	きゅうり・キャベツ・人参・ わかめ・黄ピーマン・ ちんげん菜	さけ・絹豆腐・味噌・牛乳	614	32.6
3	木	ごはん 牛 乳 チンジャオロース 肉コロッケ 小松菜と大根のみそ汁	米・砂糖・油・白ごま・ ごま油・牛肉コロッケ	玉葱・たけのこ・ 黄ピーマン・赤ピーマン・ ピーマン・人参・木くらげ・ 小松菜・大根	牛肉・味噌・牛乳	696	22.4
4	金	ごはん 牛 乳 鶏肉のごま唐揚げ キャベツとひじきのサラダ さといもとわかめのみそ汁	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・さといも	生姜・ニンニク・キャベツ・ ひじき・インゲン・ カリフラワー・れんこん・ コーン・わかめ・人参・玉葱	鶏肉・味噌・牛乳	804	32.5
7	月	めん 牛 乳 トマトスパゲティ ミモザサラダ セタゼリー	スパゲティ・油・砂糖	玉葱・人参・ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・ カリフラワー・キャベツ・ 枝豆	豚肉・卵・牛乳	566	22.2
8	火	ごはん 牛 乳 鱈のレモンしょうゆ焼き 金平ごぼう わかめと卵のみそ汁	米・油・こんにゃく・砂糖・ ごま油・白ごま	レモン・ごぼう・人参・ インゲン・わかめ・玉葱・ キヌサヤ	さわら・卵・味噌・牛乳	668	32.1
9	水	ごはん 牛 乳 とんかつ キャベツのサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・カリフラワー・ コーン・人参・枝豆・ ほうれん草	豚肉・絹豆腐・味噌・牛乳	671	26.3
10	木	パン 牛 乳 ハンバーグのデミソースかけ ブロッコリーとマカロニのサラダ 枝豆とじゃがいものポタージュスープ	コッペパン・砂糖・片栗粉・ マカロニ・じゃがいも	ブロッコリー・キャベツ・ 玉葱・人参・黄ピーマン・ 枝豆	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・牛乳	598	23.9
11	金	ごはん 牛 乳 照り焼きチキン 五目ひじき豆 小松菜とうす揚げのみそ汁	米・砂糖・油	ひじき・蓮根・人参・ インゲン・コーン・小松菜・ 玉葱	鶏肉・大豆・あげ・味噌・ 牛乳	694	33.2
※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。						平 均	657 27.6

～ 水分補給で熱中症対策 ～



人は体重の半分以上が水分で構成されているため、体内に水分を維持する必要があります。暑さで汗となって排出されて水分が不足すると、めまい、立ちくらみ、頭痛、呼吸困難、意識の低下といった症状が現れ、夏バテや熱中症に繋がってしまふことがあります。

<水分補給のポイント>

- ・水分は一気に飲まず、こまめに補給しましょう。
- ・胃に負担がかかるので、水はできるだけ常温に近いものを飲みましょう。
- ・ジュースは糖分やカロリーが高く、飲み過ぎると体内のバランスが崩れやすくなります。
- ・牛乳は体温を上げて発汗を促すので、飲みすぎには注意しましょう。