

令和7年7月号



給食だより



洲本市立洲本給食センター

だんだんと気温が高くなり、暑い夏が近づいてきました。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



学校給食では地産地消に取り組んでいます。

<今月の地産地消の日>

3日 ご飯 ゴーヤのかき揚げ たくあんあえ すまし汁
(中川原産の米、市内産の玉葱・もやし・葱を使用)

17日 ご飯 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のあえもの 冬瓜スープ
(中川原産の米、市内産のにんにく・玉葱・葱を使用)

★3、17日…中川原農産物生産組合 神代健治さん、梶 昌知さんの作ったお米です。



お子さんと一緒に読んでください。



7がつ こんだてひょう



にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだのエネルギーになる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー 100gあたりのエネルギー
1	火	ご飯 牛乳 さばのしおこうじ焼き おひたし なつやさいのみそ汁	牛乳 さば 油あげ みそ	ご飯 さとう	ほうれんそう もやし にんじん コーン かぼちゃ なす キャベツ ねぎ	604 kcal 31.0 g 20.4 g
2	水	キムタクご飯 牛乳 きゅうりのちゅうかあえ トックスープ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	ご飯 ごま油 さとう トック	はくさいキムチ つぼづけ だいこんづけ きゅうり もやし にんじん えのき ねぎ	564 kcal 22.0 g 12.9 g
3	木	ご飯 牛乳 ゴーヤのかきあげ たくあんあえ すまし汁	牛乳 とうふ わかめ	ご飯 てんぷらこ 油 さとう	かぼちゃ 玉ねぎ にがうり だいこんづけ もやし こまつな にんじん ねぎ	614 kcal 22.4 g 18.0 g
④	金	こがたこくとうパン 牛乳 ひやしちゅうか ぶた肉とくきわかめのいためもの	牛乳 ポークハム ぶた肉 くきわかめ ちくわ	こくとうパン ちゅうかめん ごま油 ひやしちゅうかスープ さとう	にんじん もやし きゅうり こんにゃく	607 kcal 27.1 g 19.2 g
7	月	ちらしずし 牛乳 こまつなのおひたし そうめん汁 たなばたデザート	牛乳 きんしたまご かまぼこ	ちらしずし さとう そうめん たなばたデザート	こまつな ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	571 kcal 21.0 g 10.2 g
8	火	ご飯 牛乳 とり肉のゆずしおあえ きりぼしだいこんのちゅうかあえ とうふスープ	牛乳 とり肉 とうふ ベーコン	ご飯 こめこ でんぶん 油 さとう ごま油	玉ねぎ ゆず きりぼしだいこん にんじん こまつな ねぎ	659 kcal 29.1 g 24.5 g
9	水	ご飯 牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため れんこんのごまサラダ シークワーサーゼリー	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ ささみ	ご飯 さとう でんぶん ごま ごま油 シークワーサーゼリー	キャベツ にんじん ピーマン しいたけ にんにく れんこん きゅうり	626 kcal 23.6 g 15.6 g
10	木	ご飯 牛乳 ハモフライ やさいのレモンふうみあえ なめこ汁	牛乳 ハモ たまご とうふ 油あげ みそ	ご飯 こむぎこ パンこ 油 さとう	きゅうり キャベツ もやし レモン なめこ にんじん ねぎ	609 kcal 24.6 g 16.3 g
⑪	金	コッペパン 牛乳 スライスじゃが焼き じゃこのサラダ ワナンスープ みかんジャム	牛乳 チーズ ちりめん ぶた肉 ちくわ	コッペパン じゃがいも ごま油 タンメン はるさめ みかんジャム	玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ えだまめ にんじん にら しいたけ	629 kcal 27.1 g 19.2 g
14	月	ご飯 牛乳 とり肉のとうがらし焼き やさいのちゅうかあえ キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	ご飯 ごま さとう ごま油 ラー油	にんにく もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ	591 kcal 28.2 g 19.4 g
15	火	ご飯 牛乳 魚のレモンマリネ わふうサラダ はるさめスープ	牛乳 ホキ わかめ ぶたひき肉 ちくわ	ご飯 でんぶん 油 さとう ごま はるさめ	玉ねぎ パセリ レモン キャベツ きゅうり もやし にんじん にら しいたけ	610 kcal 24.5 g 16.0 g
16	水	なつやさいのカレーライス (むぎご飯) 牛乳 玉ねぎのサラダ	牛乳 ぎゅう肉 ツナ	むぎご飯 ココナッツミルク わふうドレッシング	玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ りんご きゅうり	678 kcal 22.6 g 20.9 g
17	木	ご飯 牛乳 とり肉のからあげ チンゲンサイのあえもの とうがんスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ご飯 でんぶん 油 さとう	しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ にんじん とうがん 玉ねぎ ねぎ	636 kcal 24.7 g 23.9 g
◇ ○はパンの日です。 ◇ 献立は、都合で変更する事があります。 ◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。 ◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。						基準値 (小学校・中学年) 650 kcal 21~33 g 14~22 g

