

令和7年7月号



給食だより

洲本市立五色給食センター



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。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

給食に登場する夏野菜



夏野菜で、夏パテを防ごう!

夏が旬の夏野菜には、水分やミネラルがたくさん含まれています。身体にこもった熱を冷ましてくれるので、熱中症対策にもなります。給食では、9日に「夏野菜のカレーライス」、16日に「夏野菜のみそ汁」が登場します。

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 ゆかりご飯 鶏肉となすの揚げ煮 モロヘイヤのスープ
(洲本市産の米、淡路産のなす・ピーマン・玉葱を使っています。)
- 15日 ガパオライス ささみサラダ ビーフンスープ
(洲本市産の米・にんにく、淡路産の玉葱・ピーマン・葱を使っています。)



7がつ こんだてひょう

曜日	こんだて名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちようしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
1 (火)	ご飯 牛乳 さばのピリカラソース こまつなのおひたし みそ汁	牛乳 さば とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん でんぷん 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく こまつな ほうれんそう にんじん ねぎ	683 kcal 31.2 g 27.2 g
2 (水)	ご飯 牛乳 肉じゃが きゅうりとくきわかめのちゅうかあえ	牛乳 きゅう肉 くきわかめ	ごはん じゃがいも さとう ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん いとこんにやく えだまめ きゅうり	573 kcal 20.7 g 15.8 g
3 (木)	ゆかりご飯 牛乳 とり肉となすのあげに モロヘイヤのスープ	牛乳 とり肉 たまご	ゆかりごはん でんぷん 油 さとう そうめん	しょうが なす ピーマン モロヘイヤ 玉ねぎ たけのこ にんじん	653 kcal 22.6 g 25.2 g
4 (金)	こがたことうパン 牛乳 イタリアンスパゲティ えだまめ フルーツあえ	牛乳 ポークハム	こがたこパン スパゲティ オリーブ油 しらたまもち カクテルゼリー	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト えだまめ もも みかん パイン ナタデココ	666 kcal 25.0 g 18.2 g
7 (月)	ご飯 牛乳 わふうハンバーグ やさいのさっぱりあえ そうめん汁 たなばたデザート	牛乳 ハンバーグ かまぼこ	ごはん さとう でんぷん そうめん たなばたデザート	キャベツ きゅうり にんじん ゆず みつば	610 kcal 26.1 g 14.0 g
8 (火)	ご飯 牛乳 魚のレモンマリネ チンゲンサイのあえもの 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ホキ とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん でんぷん 油 さとう	玉ねぎ パセリ レモン チンゲンサイ キャベツ にんじん ねぎ	610 kcal 26.5 g 17.4 g
9 (水)	なつやさいのカレーライス (むぎご飯) 牛乳 こんにやくサラダ	牛乳 きゅう肉	むぎごはん ココナッツミルク さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ りんご きゅうり サラダこんにやく	629 kcal 20.7 g 21.5 g
10 (木)	ご飯 牛乳 とり肉のてり焼き きゅうりとわかめのすのもの うおめんすまし汁	牛乳 とり肉 わかめ ゆば うおめん	ごはん さとう	しょうが きゅうり にんじん ねぎ	566 kcal 28.3 g 17.3 g
11 (金)	コロッケサンド 牛乳 とうがんスープ	牛乳 ベーコン	コッペパン やさいコロッケ 油	キャベツ とうがん にんじん 玉ねぎ ねぎ	543 kcal 17.3 g 25.3 g
14 (月)	ご飯 牛乳 はっほうさい きびなごのかりかりフライ	牛乳 いか えび ふた肉 きびなごのかりかりフライ	ごはん ごま油 でんぷん 油	しいたけ にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	597 kcal 26.2 g 20.3 g
15 (火)	ガパオライス 牛乳 ささみサラダ ビーフンスープ	牛乳 ふたひき肉 ささみ かいそうミックス かまぼこ	ごはん ごま油 でんぷん さとう クイッキオ	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが バジル きゅうり キャベツ ねぎ	602 kcal 27.3 g 19.1 g
16 (水)	ご飯 牛乳 あげどりレモンづけ きゅうりのちゅうかあえ なつやさいのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	ごはん でんぷん 油 さとう ごま油	レモン きゅうり もやし にんじん かぼちゃ なす キャベツ ねぎ	640 kcal 27.9 g 21.9 g
17 (木)	ふたどん 牛乳 やさいのゆすふうみあえ シークワサーゼリー	牛乳 ふた肉 とり肉	ごはん さとう こめ油 シークワサーゼリー	玉ねぎ いとこんにやく ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん	606 kcal 23.1 g 15.2 g
<p>※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※ おはしは、毎日きれいに洗って持ってきましょう。 ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。 ※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。</p>					<p>基準値 (小学校中学年)</p> <p>650 kcal 21~33 g 14~22 g</p>



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん



お子さんと一緒に読んでください。