



Main table containing 12 columns of school lunch menus (days 1-12) with ingredients, color codes, and nutritional information.

* 材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

7月 学校給食栄養摂取量

Table showing monthly school lunch nutrition intake standards for July, comparing average intake with intake standards for middle school students.

地産地消とは?


地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。

にんじん 玉ねぎ
三つ葉 水なす

※給食費についてのお願い

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出ることになります。

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

月	火	水	木	金
15	16(Bグループ対応)	17	18	19
<div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 100px; margin: 0 auto;"> <p>海の日</p>  </div>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>麻婆豆腐 (温)</p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 赤 みそ 赤 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>ミニゼリー (冷)</p> <p>ミニゼリー(りんご) 黄 ミニゼリー(ぶどう) 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>(基本献立)</p> <p>蒸しかにしゅうまい (温)</p> <p>かにしゅうまい 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>(Bグループ)</p> <p>蒸しコーンしゅうまい (温)</p> <p>コーンしゅうまい 赤</p> </div> <div style="text-align: right; font-size: small;"> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>788 24.9 17.6 2.7</p> </div>	<p>白ぶどう&ほうれん草 (白ぶどうとほうれん草のジュースです)</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>カレーうどん(種) (温)</p> <p>うどん 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>ミンチカツ (温)</p> <p>ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>カレーうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 赤 油揚げ 赤 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> </div> <div style="text-align: right; font-size: small;"> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>837 21.2 17.9 2.8</p> </div>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>豆腐ハンバーグ おろしソースかけ(温)</p> <p>豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 大根 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>豚肉のケチャップ 炒め(温)</p> <p>豚肉 赤 玉ねぎ 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 さとう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>玉ねぎとじゃがいもの みそ汁(食缶)</p> <p>じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div> <div style="text-align: right; font-size: small;"> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>812 30.4 21.5 3.8</p> </div>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ハヤシライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 トマトピューレ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 ハヤシフレーク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>チキンナゲット (冷)</p> <p>チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> </div> <div style="text-align: right; font-size: small;"> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>873 30.2 24.7 3.1</p> </div>

・7月4日(木)は七夕献立です。

・7月5日(金)はコロンビアの料理を提供します。
(詳しくは「給食だより特別号」に載せています。)

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

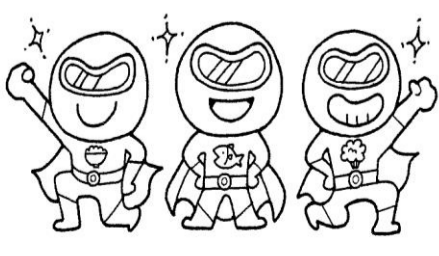
同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。



体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



ちょい足して 野菜をとろう

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。