

卵と卵を含む加工食品には★、牛乳・乳製品とそれらを含む加工食品には■の印をつけています。

加工食品について、その原材料をくわしくお知りになりたい方には「加工食品明細表」を配付しています。各校または給食センターまでお問い合わせください。

令和3年7・8月分

学校給食予定こんだて表

泉佐野市教育委員会 泉佐野市学校給食会

Main table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes dates like 7月1日(木), 7月2日(金), 7月5日(月), 7月6日(火), 7月7日(水), 7月8日(木), 7月9日(金), 7月12日(月), 7月13日(火), 7月14日(水), 7月15日(木), 7月16日(金).


※献立写真とコメントを市役所ホームページから見るができます。

人権標語: 戦争をなくして平和願うんだ. 末広小学校 児童の作品

給食日	献立名	食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい
19日	ぎゅうにゅうパン	■ぎゅうにゅうパン カットウインナー カボチャのポテトサラダ ポテトサラダ マッシュポテト コーンスローサラダ デザート	206	60	15	20	20	20	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1
20日	ウガンダふまめカレー	■ウガンダふまめカレー ウインナー ポテト マッシュポテト コーンスローサラダ デザート	206	60	15	20	20	20	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1
21日	なつやさいのライス	■なつやさいのライス カレーライス ウインナー ポテト マッシュポテト コーンスローサラダ デザート	206	60	15	20	20	20	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1
22日	とりささみとキャベツのあえもの	■とりささみとキャベツのあえもの ささみ キャベツ ウインナー ポテト マッシュポテト コーンスローサラダ デザート	206	60	15	20	20	20	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1
23日	デザート	■デザート アイス デザート	60										

### 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



給食日	献立名	食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい
27日	ぎゅうにゅうハンサムサンドパン	■ぎゅうにゅうハンサムサンドパン ハンサムサンドパン ポテト マッシュポテト コーンスローサラダ デザート	206	60	15	20	20	20	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1
28日	ミネストローネ	■ミネストローネ ミネストローネ ポテト マッシュポテト コーンスローサラダ デザート	206	60	15	20	20	20	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1

給食日	献立名	食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい
30日	ぎゅうにゅうこくとうパン	■ぎゅうにゅうこくとうパン こくとうパン ポテト マッシュポテト コーンスローサラダ デザート	206	60	15	20	20	20	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1
31日	あつあげチゲ	■あつあげチゲ あつあげチゲ ポテト マッシュポテト コーンスローサラダ デザート	206	60	15	20	20	20	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1
	バンサンスー	■バンサンスー バンサンスー ポテト マッシュポテト コーンスローサラダ デザート	206	60	15	20	20	20	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1

## 夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

### 水分補給のポイント

いつ？ 朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。	何を？ 甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	どれくらい？ 1日あたり1.2ℓが目安	運動などで大量に汗をかいたら？ 汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。
--	-------------------------	------------------------	--

忘れずに！

早寝 早起き 朝ごはん

夏休みも

### 野菜や果物を育ててみましょう

学校でいろいろな野菜を育てていると思いますが、家でも挑戦してみましょう。特にミニトマトやナスなどはプランターなどで簡単に育てることができますので、育てておいしく味わう楽しさを体験してみましょう。



## 15分でできる簡単昼ごはん 夏バテ予防に！


### にらたまそうめんチャンプルー

材料(4人分)

- ・そうめん 4束
- ・卵 4個
- ・にら 8株
- ・ごま油 適量
- ・塩・こしょう 少々
- ・もやし 1袋
- ・ハム 12枚
- ・刻みのり 適量

作り方

- ①にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- ②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えておく。
- ③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけて刻みのりをかける。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物せんい(g)
文部科学省基準量	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5
7・8月分平均栄養量	608	14.3	29.5	304	57	3.7	146	0.52	0.47	29	3.7

～保護者の方へ～  
 ●食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校又は給食センターで処分させていただきます。  
 ●給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。  
 TEL：072-463-6234 FAX：072-463-6867 E-mail：kyusyoku@city.izumisano.lg.jp