

きゅうしょくだより 7月

令和7年(2025年) 7月 4日 北野台小学校 平岡小学校 給食便り



暑い時に、私たちの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。
汗で失った水分を補給して、脱水を予防することが大切です。しっかりと水分補給をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

暑さに負けないように

夏の食生活、こんなところに気を付けて!

朝ごはんをしっかり食べよう!



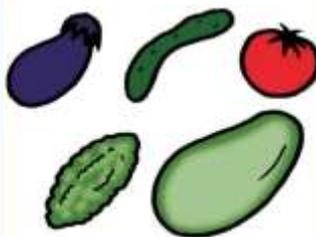
朝ごはんは、一日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁ものやおかずから、暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心掛けよう!!



夏の水分補給のコツは、『のどが渇く前に少しずつとる』ことです。普段は水や麦茶などで、摂るのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる!



夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機物(ミネラル)がたっぷりで、水分も多く、『食べる水分補給』にもなります。

食中毒に気を付け



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫での保存を過信せず、できた料理はなるべく早く食べ切りましょう。

飲み物や食べものから上手に水分補給



ジュースや炭酸飲料など糖分の多いものは、水分補給に適しません。

スポーツなどで急にたくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクを利用する方が良いでしょう。

また、飲み物だけではなく食事からも水分を摂ることができます。ごはんや汁ものはもちろんですが、特に夏が旬の野菜やくだものは、水分が多いだけでなく、ビタミンや無機物(ミネラル)も豊富です。

食事をしっかり摂り、「食べる水分補給」も心掛けましょう。



月	火	水	木	金
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん こまつなスープ ぶたにくの バーベキューソース ミニトマト	◆●ひやし たぬきうどん ★バターポテト パインかんづめ ※平…5年なし ※『ポラスター』使用日 ※『青田産ほしひん』使用日	★ほうれんそうピラフ メンチカツ フルーツミックス ※平…5年なし	ごはん ぶたじる いわしの カリカリフライ いそあえ ※平…5年なし	●★よこわりハンズ ★キャロット ポタージュ ハンバーガー みかん
白飯/ﾊﾞｰﾝｼﾞ,こまつな,はるさめ,ﾎﾙﾓﾝ,醬油,塩,黒こしょう,酒,鶏がらｽｰﾌﾟ,昆布,むろあじ/豚肉もも,黒こしょう,小麦粉,揚げ油,しょうが,にんにく,たまねぎ,醬油,ｸﾞﾗｽﾀｰｰｽ,酒,きび砂糖,かたくり粉/ﾐﾆﾄﾏﾄ/	ﾌﾞﾀﾒﾝ,あさり,むきえび,にんじん,しゆんぎく,ごぼう,切干大根,ひじき,小麦粉,油,揚げ油,つと,ほうれんそう,長ねぎ,干しだけ,だし汁,醬油,きび砂糖,酒,白みりん,酢,むろあじ,昆布/じゃがいも,ﾊﾞﾀｰ,上白糖,牛乳,ｽﾀｰｰｽ,塩/ﾊﾞｰﾝｼﾞ缶詰/	米,おおむぎ,ﾊﾞﾀｰ,白ｸﾞﾗｽﾀｰｰﾝｼﾞ,にんじん,たまねぎ,にんにく,ﾎﾙﾓﾝ,ｸﾞﾗﾌﾞ油,黒こしょう,ほうれんそう,塩,醬油/ｷｯｸﾗ,油,揚げ油/みかん缶詰,ﾊﾞｰﾝｼﾞ缶詰(ﾋﾞｰｰｽ),黄桃缶詰,なし缶詰/	白飯/豚肉,豆腐,じゃがいも,板こんにゃく,にんじん,だいこん,たまねぎ,ごぼう,長ねぎ,しょうが,ｸﾞﾗﾌﾞ油,酒,白みそ,赤みそ,むろあじ,宗田,昆布/いわしのｶｷﾗｸﾗｲ,油,揚げ油/こまつな,もやし,切りのり,醬油/	横割/ﾊﾞｰﾝｼﾞ,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,ﾊﾞｰﾝｼﾞ,小麦粉,ﾊﾞﾀｰ,ｸﾞﾗﾌﾞ油,ｽﾀｰｰｽ,牛乳,豆乳,塩,白こしょう,白ｸﾞﾗｽﾀｰｰﾝｼﾞ,鶏がらｽｰﾌﾟ/ﾊﾝﾊﾞｰｰｸﾞ,揚げ油,ｸﾞﾗﾌﾞ油,ｸﾞﾗｽﾀｰｰｽ,きび砂糖,赤ｸﾞﾗｽﾀｰｰﾝｼﾞ,からし/みかん/のり,醬油/
14日	15日	16日	17日	18日
スタミナどん みそしる すいか	ゆであげミートソース ほうれんそうと ベーコンのサラダ ※『ポラスター』使用日	ビビンバ ★しろはなまめ コロック パインかんづめ ※『ポラスター』使用日	ごはん とうふの オイスターソースに ◆あげえびシュウマイ たたききゅうり	●★せわりコッペ ★ベーコンシチュー チリドック コールスローサラダ
白飯,豚肉,ﾓﾂｽ,にんじん,ｸﾞﾗﾌﾞ油,もやし,にら,醬油,みりん,たまねぎ,りんご,ｸﾞﾗｽﾀｰｰｽ,きび砂糖,しょうが,にんにく,ﾄﾞﾗｲｰﾝｼﾞ,かたくり粉,ごま油,白ごま/ｷﾞﾗｽﾀｰｰﾝｼﾞ,油揚げ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/すいか/	ﾊﾞﾀｰ,ｸﾞﾗﾌﾞ油,ﾊﾞｰﾝｼﾞ,豚肉,たまねぎ,にんじん,大豆水煮,ﾓｯｼｭｰﾙ,ﾄﾞﾗｲｰﾝｼﾞ,にんにく,ｸﾞﾗﾌﾞ油,小麦粉,ｶｰﾌﾟ,ｸﾞﾗﾌﾞ油,ｸﾞﾗｽﾀｰｰｽ,中濃ﾄﾞﾗｲｰﾝｼﾞ,ｸﾞﾗｽﾀｰｰｽ,中濃ﾄﾞﾗｲｰﾝｼﾞ,醬油,塩,黒こしょう,オリーブ/ｲﾝｼﾞ,赤ｸﾞﾗｽﾀｰｰﾝｼﾞ,鶏がらｽｰﾌﾟ/ﾊﾞｰﾝｼﾞ,ほうれんそう,もやし,醬油,酢,ｸﾞﾗﾌﾞ油,きび砂糖,白ごま/	米,おおむぎ,豚肉,焼き豆腐,ﾓｯｼｭｰﾗ,ｸﾞﾗﾌﾞ油,酒,みりん,ﾄﾞﾗｲｰﾝｼﾞ,にんじん,ほうれんそう,もやし,白ごま,長ねぎ,しょうが,にんにく,醬油,きび砂糖,酢,ごま油,唐辛子/白/花豆,ｸﾞﾗﾌﾞ油,揚げ油/ﾊﾞｰﾝｼﾞ缶詰/	白飯/豆腐,豚肉もも,ﾄﾞﾗｲｰﾝｼﾞ,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,ｸﾞﾗﾌﾞ油,醬油,きび砂糖,ｸﾞﾗｽﾀｰｰｽ,塩,黒こしょう,酒,みりん,かたくり粉/えび,ｸﾞﾗﾌﾞ油,揚げ油/きゅうり,塩,醬油,きび砂糖,ごま油,白ごま/	横割/ﾊﾞｰﾝｼﾞ,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,小麦粉,ﾊﾞﾀｰ,ｸﾞﾗﾌﾞ油,牛乳,豆乳,塩,白こしょう,白ｸﾞﾗｽﾀｰｰﾝｼﾞ,鶏がらｽｰﾌﾟ/ｷｯｸﾗ,ｸﾞﾗﾌﾞ油,中濃ﾄﾞﾗｲｰﾝｼﾞ,たまねぎ,ﾄﾞﾗｲｰﾝｼﾞ,赤ｸﾞﾗｽﾀｰｰﾝｼﾞ,からし,ｸﾞﾗﾌﾞ油/ｷﾞﾗｽﾀｰｰﾝｼﾞ,にんじん,ﾎﾙﾓﾝ,酢,ｸﾞﾗﾌﾞ油,上白糖,塩,白こしょう,からし/
21日	22日	23日	24日	25日
海の日 	ピリカラ ひやしラーメン きなこポテト パインかんづめ ｸﾞﾗﾌﾞ油,にんじん,きゅうり,ﾎﾙﾓﾝ,ごま油,ﾄﾞﾗｲｰﾝｼﾞ,油すりごま,醬油,きび砂糖,赤みそ,酒,たまねぎ,しょうが,にんにく,ﾄﾞﾗｲｰﾝｼﾞ,ｸﾞﾗﾌﾞ油,酢,むろあじ,昆布/じゃがいも,油,揚げ油,きなこ,きび砂糖,塩/ﾊﾞｰﾝｼﾞ缶詰/	ひじきごはん みそしる ●さわらの ごまフライ 米,おおむぎ,塩,鶏肉,ひじき,油揚げ,しらたき,にんじん,ｸﾞﾗﾌﾞ油,醬油,きび砂糖,酒,みりん/凍り豆腐,こまつな,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/さわら切り身,塩,黒こしょう,酒,小麦粉,ﾊﾞｰﾝｼﾞ粉,白ごま,油,揚げ油/	カレーライス もやしのごまサラダ ※『ポラスター』使用日	あげパン(リフトフランス) ポテトスープ ちゅうかサラダ すだちゼリー ※終業式

※参考にしてください ●・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび
 ※そば、落花生、アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は変更になる場合があります。 ※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に甲殻類が混入することがあります。

給食に関する質問などがございましたら、北野台小学校 栄養教諭（高橋）までご連絡ください。（北野台小学校 882-5281）

野菜は毎日食べましょう！

暑い日が続くと三食があっさりした食事になり、野菜の量が少なくなります。

野菜に含まれるビタミンAやビタミンB1は、体の疲れをとり、夏かぜや体調不良などを防いでくれます。

暑い夏、野菜を食べて元気に過ごしましょう。



<給食の約束>

7月25日は1学期の給食最終日です。給食の用具（エプロン・ランチマットなど）を必ず持って帰りましょう。

2学期の始業式には清潔な給食の用具を持参させてください。また、体の成長に伴い、エプロンや帽子が小さくなっていることもあります。必ず確認してくださいね。