

令和6年 7月 学校給食予定献立表 (中区)

堺市教育委員会

		月			火			水			木			金		
こんだて		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
栄養価		609	570	617	593	648	609	570	617	593	648	609	570	617	593	
おかずの内容(g)		20.4 26	21.1 23	20.7 34	28.4 26	24.0 33	20.4 26	21.1 23	20.7 34	28.4 26	24.0 33	20.4 26	21.1 23	20.7 34	28.4 26	
こんだて		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
栄養価		595	586	616	574	584	595	586	616	574	584	595	586	616	574	
おかずの内容(g)		23.7 22	24.2 28	27.8 36	20.7 19	22.5 33	23.7 22	24.2 28	27.8 36	20.7 19	22.5 33	23.7 22	24.2 28	27.8 36	20.7 19	
こんだて		7月7日は『七夕』です	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
栄養価		578	581	575	578	581	575	578	581	575	578	581	575	578	581	
おかずの内容(g)		23.0 24	24.4 33	19.6 23	23.0 24	24.4 33	19.6 23	23.0 24	24.4 33	19.6 23	23.0 24	24.4 33	19.6 23	23.0 24	24.4 33	
こんだて		くるで、万博	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	
栄養価		650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	
おかずの内容(g)		650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質エネルギー比(%)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
7月平均	594	15.6	28	280	73	1.9	2.5	269	0.36	0.45	27	2.13	5.5
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています

7月7日は『七夕』です
七夕は「星まつり」ともいわれ、年に一度だけ、「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川を渡って会うことができる特別な日です。
給食では7月4日に七夕献立が登場します。
七夕の日には、きれいな星空が見えるとよいですね。
★★★★★★★★★★★★★★★★

堺のめぐみ
堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜...8日、12日 にんじん...5日 なす...18日
たまねぎ...1日、2日、3日、4日、5日、8日、10日、12日、16日、17日

くるで、万博
©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。1学期は日本の食文化です。

～季節(旬)の食べ物～
日本は海・山などの自然にかこまれ、春・夏・秋・冬の四季がある国です。そのため、季節によってとれる食べ物がかわります。食べ物がよくとれて、美味しくなった時期を「旬」といいます。日本では「旬」の食べ物をじょうずに使い、季節の変化を楽しみながら食事をする事ができます。夏にはどんな「旬」の食べ物を使った料理があるでしょうか？

夏休みも忘れずに！

早起き 早寝 朝ごはん

～夏を元気に過ごすために大切なことは？～

- ◎ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ◎ 早寝早起きをし、生活リズムを整えましょう。
- ◎ バランスのよい食事を心がけましょう。
- ◎ 十分な水分補給で熱中症を予防しましょう。
- ◎ アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。

2学期の給食は8月28日(水)から始まります。