



結城市立学校給食センター

【お知らせ】 7月25日（金）は、6月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。

- 給食費（月額） 小学校4,250円／中学校4,650円
●長期欠席などの理由で連続して5日以上、給食の提供を受けなかった児童生徒は、給食費が減額となる場合があります。その場合には、**欠食について事前に学校にお申出ください。**

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(8品目) 卵、乳、小麦、 落花生、えび、そば、 かに、くるみ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
15 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	631 20.5 2.1	772 24.7 2.5
	とり塩うどん汁	とり肉	ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	えびいかかき揚げ	いか えび	小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦・えび		
	ごぼうサラダ		ごま ドレッシング	ごぼう きゅうり とうもろこし			
16 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	607 21.6 2.3	772 26.7 3.0
	牛乳	牛乳			乳		
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 油 小麦粉	たまねぎ	乳・小麦		
	キャロットサラダ	たまご	ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり たまねぎ	卵・小麦		
	じゃがいものポタージュ	ベーコン 牛乳 スkimミルク	じゃがいも 小麦粉 バター	ねぎ たまねぎ パセリ	卵・乳・小麦		
17 (木)	【日本の味めぐり：大阪府】					609 20.5 2.0	755 24.2 2.4
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	お好み焼き	ぶた肉	小麦粉 米粉 油	キャベツ	小麦		
	小松菜とおあげの炊いたん	油あげ	ごま油 砂糖	こまつな にんじん	小麦		
	肉すい	ぶた肉 とうふ	油	ねぎ だいこん しらたき えのきたけ	小麦		
18 (金)	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 ミルクカルシウム	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	680 22.3 2.5	813 25.4 2.8
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット (小中②)	とり肉	パン粉 油 小麦粉		小麦		
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		
	冷凍りんご(学配)			りんご			

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※この献立表に記載されている食品は、約5%以上含まれている材料であり、
食品のすべては記載しておりません。
※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用を予定しています。
※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。
※アレルギー8品目については、参考としてご覧ください。

【今月の結城市(★)・茨城県産食材】

★ごはん ソフトめん 牛乳 ぶた肉 ★こまつな
ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ
ほうれんそう なす



7月

給食だより

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。
“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のため、日ごろから
体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。
早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

ねっちゅうしょう よ ぼう すい ぶん ほ きゅう あさ

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

すい ぶん ほ きゅう

水分補給のポイント

★ポイント1★
「のどが渴いた」と感じる前に飲みましょう。

★ポイント2★
コップ1杯をこまめに（1時間に1回程度）飲みましょう。

★ポイント3★
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。

水分補給の基本は水や麦茶。汗をかいたときにはスポーツドリンクを利用しましょう。

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲みきるか、冷蔵庫にしまうようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



日本の味めぐり～大阪府～

大阪府は日本で2番目に小さい面積の県ですが、温暖な気候と海・山・大阪平野などの多彩な地形により、海の幸や山の幸に恵まれています。また、大阪府は昔から商業や海運が盛んであったため、江戸時代には「天下の台所」といわれるほど全国の食材が集まり、食文化が栄えました。給食では、大阪府で親しまれている郷土料理を提供します。

- ・お好み焼き…大阪のコナモン文化を代表する料理です。
安土桃山時代に、千利休が開催した茶会で提供された「麩（ふ）の焼（やき）」というお茶菓子が由来と言われています。
- ・小松菜の炊いたん…ゆっくりと加熱して、だしを食材に含ませる料理のことを「炊（た）いたん」といいます。
昔は、煮びたし料理を「炊いたん」と呼びました。
- ・肉すい…大阪府のお笑い芸人さんが「肉うどん、うどん抜きで」と注文したことがきっかけで誕生したと言われています。