



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和6年7月1日

いよいよ本格的な夏がやってきました。今月末からは夏休みに入ります。夏バテなどをしないように、しっかり食べて、ぐっすり寝て体力をつけましょう！



暑さに負けない食生活をしよう！

★水分補給を十分にしましょう……

汗をかきやすい季節です。

★一日三食、きちんと食べましょう……

食欲が落ちやすくなりますが、毎日三食とり、栄養不足を防ぎましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえましょう……

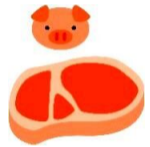
夏の食事は単品になりがちです。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスをよくしましょう。

★ビタミンB群を多めにとりましょう……

暑いと、汗と一緒にビタミンB群も体の外へ流れてしまいます。ビタミンB群をとって、体の代謝をスムーズにしましょう。
(豚肉やうなぎ、豆類、玄米などに多く含まれています！)



7月7日は七夕！
5日は七夕献立です。
星型ミンチカツは
織姫様と彦星様に、
七夕汁の麺は天の川に
見立てています。
七夕ゼリーも付いていますよ！

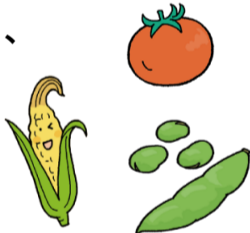


夏野菜を食べよう！

夏野菜といえば、トマト・かぼちゃ・なす・きゅうり・とうもろこし・枝豆・ピーマン・ゴーヤ・オクラなど、たくさんの種類があります。

これらの野菜には、暑い夏に必要な水分や、ビタミン・ミネラルがたっぷり含まれているため、ほてった体を冷やしたり、スタミナをつける働きをしてくれます。

しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！！



栄養素（炭水化物等）一覧表・原料配合表を ホームページに掲載しています。



▲栄養素（炭水化物等）一覧表



▲原料配合表

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。



がっこうきゅうしよく
学校給食
こんだて
コーナー

9日
(火)

ぶたにく いた 豚肉のりんごソース炒め

【材料(4人分)】

豚肉	280g	りんご	1/8個
しょうが	1/2片	砂糖	大さじ2
にんにく	1/2片	★ あらびきこしょう	少々
たまねぎ	1個	濃口しょうゆ	大さじ2
青ねぎ	25g	レモン汁	小さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにし、青ねぎは小口切りにする。
りんごはすりおろしておく。
- ②豚肉としょうが、にんにくを炒める。
- ③玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④すりおろしたりんごと★を加えて味付けし、煮汁が少なくなるまで炒める。
- ⑤仕上げにねぎをかけたら完成。

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	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	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
中学生	学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
	平均値 ※2	706	14.8	26.8	3	334	87	5.54	221	0.36	0.48	29	4.4

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%