

令和6年7月

小学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)
No. 312

1(月)		ごはん		ぎゅうにゅう		2(火)		ごはん		ぎゅうにゅう		3(水)		ごはん		ぎゅうにゅう		4(木)		ごはん		ぎゅうにゅう		5(金)		ごはん		ぎゅうにゅう	
ぶたにくの スタミナどん		あげぎょうざ		2(金)		やさいスープ		てりやきソース ハンバーグ		1(金)		カレーライス		えだまめ		なすのみそしる		かつおの あまからあんかけ		たなばた すましじる		すしごはん		こめ		55 (金)		11	
ぶたにく 40 (金)		ぎょうざ 2(金)		6 (金)		ウインナ 10 (金)		ハンバーグ 30 (金)		1(金)		ぶたにく 25 (金)		えだまめ 10 (金)		あぶらあげ 5 (金)		かつお 40 (金)		とうふ 20 (金)		こめ 11		ちんねんとう(金)		5 (金)		さとう 8.5 (金)	
にんにく 0.2 (金)		しょうが 0.2 (金)				じゃがいも 20 (金)		さとう 1 (金)		2		たまねぎ 40 (金)		しょうが 0.1 (金)		にんじん 20 (金)		あけあぶら 0.5 (金)		ピーファン 7 (金)		ちらしずし		ちんねんとう(金)		5 (金)		さとう 0.85	
いとうこんにやく 15		ピリからきゅうり				にんじん 10 (金)		みりん 1		1		しょうが 0.1 (金)		りんごビュール 5 (金)		にんじん 10 (金)		だんご 8.3 (金)		にんじん 15 (金)		こやうどうふ		にんじん 10 (金)		2 (金)		2 (金)	
たまねぎ 40 (金)		きゅうり 30 (金)		1.4 (金)		むきえだまめ 5 (金)		とりがらスープ 3		3		にんじん 10 (金)		こめこカレーパウダー 8 (金)		たまねぎ 10 (金)		えのきたけ 10 (金)		オクラ 5 (金)		ちんねんとう(金)		にんじん 10 (金)		2 (金)		2 (金)	
にんじん 15 (金)		しろうごま 0.5 (金)		1.5 (金)		しろうワイン 1		しろう 0.1		0.1		こしょう 0.02		とりがらスープ 3		かぼちゃ 15 (金)		だんご 8.3 (金)		けずりぶし 2		さとう 0.3 (金)		ごぼう 5 (金)		さとう 0.3 (金)		0.3 (金)	
しめじ 10 (金)		こいくちしょうゆ 0.5 (金)		0.5 (金)		さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
ら 8 (金)		す 0.5 (金)		0.5 (金)		さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
ごまあぶら 0.2 (金)		さとう 0.3 (金)		0.3 (金)		さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
こいくちしょうゆ 6		トウバンジャン 0.05		0.05 (金)		さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
りょうりしゆ 1.3		みりん 0.5		0.5 (金)		さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
みりん 0.5		みりん 0.5		0.5 (金)		さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
オイスターソース 0.2		オイスターソース 0.2		0.2 (金)		さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1		きやいんげん 3 (金)		さとう 1.8 (金)		さとう 2 (金)		2 (金)	
						さとう 2.7 (金)		ごまあぶら 0.2 (金)		0.2 (金)		さとう 1.3 (金)		みりん 0.5 (金)		さとう 0.8 (金)		さとう 2 (金)		りょうりしゆ 1									

太子町学校給食だより

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

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、特に気を付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。熱中症予防のために、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人、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。

水分補給のポイント

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

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

早寝 早起き 朝ごはん

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
- 手をきれいに洗う。 - 野菜や果物は流水で洗う。 - 調理器具は清潔なものを使用する。 - 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 - 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。	- 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 - すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。	- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 - 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

夏の行事と行事食

七夕 (7/7)	土用の丑 (7/15)	お盆 (7/15または8/15前後)
季節の節目となる「五節句」の一つ、日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 そうめん	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。 うどん うなぎ うの花 うり	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事ともなっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆腐などで作る「精進料理」が用意されます。 いなりずし 野菜の天ぷら

7月の給食に使用する「じゃがいも」、「なす」
1, 2, 4, 5, 8日の「たまねぎ」
は太子町で作られたものです!



～今月の献立紹介～

9日 ゆでとうもろこし

とうもろこしは夏が旬の野菜です。黄色、白、紫など様々な色のとうもろこしがあります。

とうもろこしの「つば」の数は、頭から出ているふさふさした「ひげ」の数と実は同じ数なんですよ!

生産者の方に感謝していただきます。

10日 冬瓜のうすくず汁

冬瓜は、すいかのような大きな野菜です。夏が旬の野菜ですが、皮が厚く、冬まで保存できるので「冬瓜」という名前になったそうです。

七夕 7月5日

7月7日は七夕です。そこで少し早いですが、7月5日に「七夕献立」を実施します!!

すまし汁には星型のかまぼこや、夏に旬を迎える「オクラ」が入っています。「オクラ」の断面を見ても...?どのような形をしているか観察してみてください!

