

令和6年7月分(Cグループ)

学校給食予定献立表

栄養三色

★食べ物は
はたらきによって
3つの仲間に
分けられます。



きいろ ●ねつやエネルギーの
もとになる



あか ●からだをつくる



みどり ●からだのちようしをととのえる



～学校給食予定献立表の紙配布終了について～

毎月配布しております「学校給食予定献立表」(本紙)は、ペーパーレス化に伴い、今回の令和6年度7月分をもって、紙での配布を終了いたします。9月分からは、各学校から電子データでの配布となりますので、そちらをご覧くださいませう、お願いします。

市ウェブサイト「小学校給食予定献立表」のページにも公開しております。(市ウェブサイトは、毎月25日頃に次月分を公開しています。)

市ウェブサイトへは、下記QRコードや検索サイトからご覧いただけます。

ウェブサイト
QRコード



Q東大阪市 献立表 検索



Table with 5 columns (1日(月) to 5日(金)) and 2 rows of food items. Each cell contains a menu item, its ingredients, and nutritional information (kcal, protein, etc.).

令和6年7月分(Cグループ)

学校給食予定献立表

広告



※JAグリーン大阪では、エコ産物を「健康野菜」とネーミングしています。

JAグリーン大阪 農産物直売所 「フレッシュ・クラブ」

営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日 土・日・祝日も営業しています！

本店 住所 東大阪市荒本北1-5-50 TEL 06(6747)1831 (イマヤサイ)
吉田店 住所 東大阪市島之内2丁目9番21 TEL 072(960)1831 (イマヤサイ)
東花園店 住所 東大阪市吉田6-2-45 TEL 072(966)8318 (ヤサイヤ)

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。

Table with 4 columns for dates 16日(火), 17日(水), 18日(木), 19日(金). Each column lists menu items and their quantities with color-coded nutritional values.

夏の食生活 ～夏バテを防ぐために～

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？ バランスの良い食事をとらないと、栄養がたまってしまい、疲れて動けなくなってしまいます。

Four panels with illustrations and text: 1. 朝ごはんをしっかりと食べよう! 2. のどがかわいたら水や麦茶、牛乳を飲もう! 3. 旬の夏やさいを食べよう! 4. たまご、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとろう!

夏やさいを食べよう

夏の太陽をいっぱい浴びた夏が旬の野菜には、カロテン、ビタミンCがたくさん含まれています。また、夏やさいは、汗で出ていく水分をおぎなってくれます。今月の給食に登場する夏やさいには、なす、ピーマン、えだまめ、トマト、ズッキーニなどがあります。



今月の給食では、... チンジャオロース 5日(金)
えだまめとやさいのサラダ 8日(月)
なすとベーコンのスパゲティ 11日(木)
夏やさいのポークカレー 16日(火)
などで夏やさいを使います。

水分補給、なぜ必要? 私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。この水分は尿や便、汗、息などから出ていくので、その分を飲み物や食事からとる必要があります。たくさん汗をかいて体内の水分が不足すると脱水症状がおこって熱中症にもなるので、適切な水分補給が大切です。

水分補給の方法 のどがかわいたと感じる前に、水やお茶をこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液(水に食塩とぶどう糖をとかしたものを)利用するのも良いですよ。

なす 奈良時代に日本へ伝わり、「夏の実」が変化して「なすび」と呼ばれるようになったそうです。なすは、たくさんの種類があり、少し細くて長い「長なす」や、大きな卵のような形の「かもなす」、丸い形の「丸なす」、水分の多い「水なす」など100種類以上あります。

トマト 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、トマトにはビタミンやミネラル、食物せんいなど健康によい栄養がたくさん含まれています。

えだまめ 大豆が成長する途中の若い状態で収穫した豆です。さやが枝の水分や養分を吸収して鮮度を保てるように枝がついたまま収穫されることからえだまめと呼ばれています。

Table with columns: 区分, エネルギー, たんぱく質, しつ, ナトリウム, カルシウム, マグネシウム, 鉄, ビタミン (A, B1, B2, C), 食物せんい.

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。 ◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。