

# 7月の給食だより

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

**朝食をとろう**

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

**早寝早起きをしよう**

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

**冷たいもののとりすぎに気を付けよう**

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

**栄養バランスのよい食事をとろう**

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

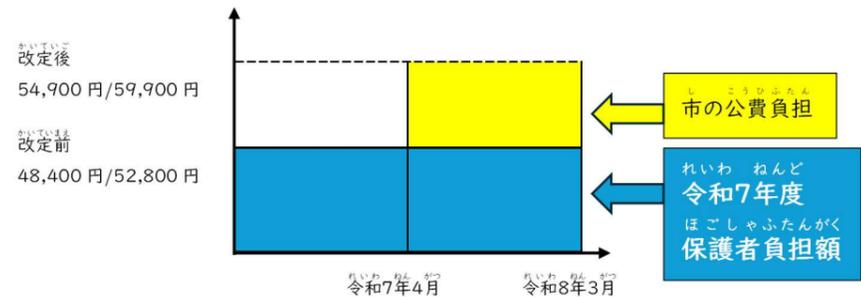
## 令和7年度学校給食費の改定について(大事なお知らせ)

四條畷市では、令和元年度から学校給食費を据え置いてきましたが、近年の物価高騰による大幅な食材費の価格上昇を受け、令和7年度から学校給食費を改定することになりました。(改定後の学校給食費は、小学生は年54,900円、中学生は年59,900円です。)

しかし、令和7年度につきましては、物価高騰対策・子育て支援策として、値上げ相当分を市が負担することにより、令和7年度の保護者負担額は、令和6年度と変更ありません。

なお、手続きは不要です。また、第2子以降無償化についても引き続き実施しますので、皆さんのご理解のほどよろしくお願いいたします。保護者の皆さんには、6月中旬から6月下旬に、学校給食費納付決定通知書を送付しています。その中に、詳しい内容を記載したお知らせを同封しておりますので、ご確認ください。(ホームページでも確認できます。)

今後も引き続き、安心安全で、美味しい給食を提供できるように、努めてまいります。



令和7年度においては、保護者負担額を改定前の金額に据え置きます♪

## 7月の栄養価

学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約1/3の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせて献立を作成しています。

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	V. A (μgRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
7月分 平均摂取量	599	15%	28%	321	84	4.5	2.7	193	0.55	0.59	21	4.5
中学校	692	15%	27%	338	96	5.3	3.1	217	0.64	0.64	24	5.4
文部科学省 小(8~9歳)	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
学校給食摂取基準 中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

平均摂取量は、1ヶ月間の平均で基準量になるように努めています。

## 7月の小おかず

### 加工品の原材料表について

学校給食センターでは、四條畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。ご質問などがありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

<b>1日(火) キャベツミンチカツ</b> 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・顆粒状植物性たん白・食塩・砂糖・こしょう (つなぎ) でん粉・パン粉 (衣) パン粉・小麦粉・でん粉・粉末状大豆たん白・植物性油脂・食塩・水	<b>3日(木) ベーコンオムレツ</b> 鶏卵・ベーコン・でん粉・砂糖・食塩・植物油・水	<b>4日(金) サワラ塩糍漬</b> サワラ・塩糍・砂糖・みりん風調味料
<b>7日(月) 星のコロッケ</b> 馬鈴薯・玉ねぎ・豚肉・イヌリン・砂糖・醤油・食塩・植物性油脂・発酵調味料・醸造調味料・こしょう・貝カルシウム・ピロリン酸第二鉄・水 (衣) パン粉・小麦粉・粉末状植物性たん白・でん粉・植物性油脂・食塩	<b>8日(火) フランクフルト</b> 豚肉・豚脂肪・食塩・砂糖・香辛料・白こしょう・カルワイ・マスタード	<b>14日(月) 中華まんじゅう</b> (具) 玉ねぎ・キャベツ・豚肉・鶏すりみ・豚脂・粒状大豆たん白・醤油・コーンスターチ・生姜・酵母エキス・砂糖・ドロマイト・食塩・小麦粉加工品・ピロリン酸第二鉄・水 (皮) 小麦粉・こんにやく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・でん粉・粉末状小麦たん白・水
<b>15日(火) アジのカレー竜田揚げ</b> アジ・でん粉・白醤油・みりん風調味料・カレー粉・生姜	<b>17日(木) 豆腐ハンバーグ</b> 粒状植物性たん白・玉ねぎ・鶏肉・豆腐・豚脂・砂糖・食塩・みりん・酵母エキス・香辛料・加工でん粉・セルロース・炭酸カルシウム・ピロリン酸鉄・豆腐用凝固剤・水 (つなぎ) でん粉・粉末状植物性たん白	