



令和7年 7月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校



令和7年 7月分 よていこんだて表（2）



戸田市立戸田東小学校

- ※ 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。
- ※ 材料の入荷等の都合により、献立を変更することができますので御了承ください。
- ※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の実、種実類（カコア、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く）、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。。
- ※ 海藻類は、えび・かにの生息地で採取しています。
- ※ 魚には骨が入っています。気をつけて食べてください。
- ※ 朱書きは八訂成分表で計算しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	580	23.4	19.6	79.3	2.1
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

食育だより



すい ぶん ほ きゅう
のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



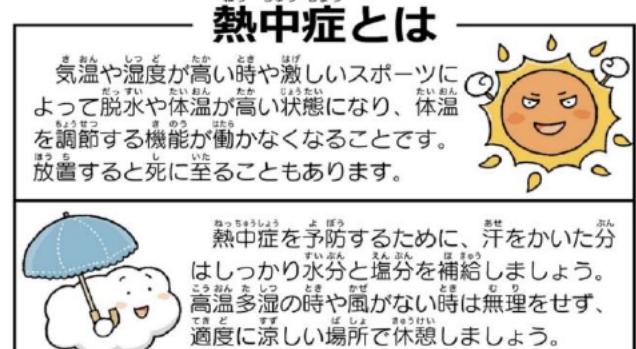
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたし
たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はそ
の調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しづつこまめにとりましょう。

なつ 夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多く
なっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食
べることが大切です。

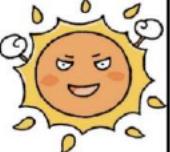
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



きゅうしょく
8月の給食は、8月27日（水）からです。



ねつ ちゅう しょう **熱中症とは**



ねむことうじゅう
熱中症を予防するために、汗をかいた分
はしきり水分と塩分を補給しましょう。
高温多湿の時や風がない時は無理をせず、
適度に涼しい場所で休憩しましょう。

あつ なつ げん 実
暑い夏も元気に
乗りきりましょう！