

7月 給食だより

令和7年7月
つくばみらい市立学校給食センター
住所：つくばみらい市中原1-1
TEL:0297-52-2338
FAX:0297-52-2036

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症は重症化すると命を落とすこともあります。体調管理をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

体調管理のポイント



こんな人は熱中症のリスクが高まるので特に注意が必要です!

朝ごはん抜き 	睡眠不足 	かぜなど 体調不良 	肥満・太りぎみ
-------------------	-----------------	--------------------------	--------------------



熱中症予防

4つのポイント



暑さをさける 	日差しをさける 	水分・塩分補給 	早寝・早起き・朝ごはん
-------------------	--------------------	--------------------	------------------------



ポークビーンズ

Aブロック17日

Bブロック18日

《材料》4人分

豚ひき肉	40g
油	小さじ1/4
大豆ミート(乾燥・ミンチタイプ)	1g
玉ねぎ(みじん切り)	80g
ピーマン(みじん切り)	10g
じゃが芋(さいの目切り)	50g
にんじん(みじん切り)	40g
大豆(水煮等)	70g
トマトピューレ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
A ウスターソース	小さじ1
バジル粉	少々
ナツメグ粉	少々
チリパウダー	少々
砂糖	小さじ1/2

《作り方》

- ① 豚ひき肉を油で炒める。
- ② 大豆ミートは水で戻し、水気を絞る。
- ③ ①に②を加えて炒める。
- ④ ③に玉ねぎ・ピーマン・じゃが芋・にんじんを加えて炒める。
- ⑤ ④に大豆・Aの調味料を加えて煮る。

※煮る時に水分が少ない場合は、水を加えて煮てください。



こちらのレシピはクックパッドに掲載予定です。
ぜひ、ご覧ください。(8月上旬掲載予定)



【小中学生の給食費について】

7月の引き落としは、31日(木)です。

引き落とし日の2~3日前までに銀行口座の残高をご確認いただき、未納のないよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

【献立予定表について】

市ホームページ等でご確認ください。