



7月給食だより



阿南市中央学校給食センター

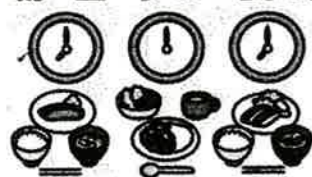
暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★ 暑などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC 野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★ おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★ 汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



今月の阿南市産

米、しいたけ、オクラ、すだち



★ 12日(水)使用のすだちは、JA アグリあなんより無償提供されました。

日 曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
3 月	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 大豆のごまがらめ	ごま・ごめ・さとう・じゃがいも・でんぶ ん・あぶら	だいず・にく・だんご・ぎゅうにゅう	こんにやく・たけのこ・たまねぎ・にんじん・えだまめ	810	31.7	23.4	
4 火	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 パンパンジー	ごめ・ドレッシング・さとう・あぶら・でんぶ ん	ぎゅうにゅう・とうふ・とり・にく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・グリーンピース・きゅうり・きくらげ	716	37.5	20.2	
5 水	ごはん 牛乳 焼肉 五目厚焼き卵	さとう・あぶら・ごめ	ぎゅうにく・みそ・ぶたにく・ぎゅうにゅう・たまごゆき	しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・ピーマン・ヤングコーン・キャベツ	762	32.2	26.2	
6 木	小型パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ ひじきサラダ	ブルーベリー・ジャム	ドレッシング・さとう・オリーブオイル・スパゲティ・バター・パン・なまくりーム・ジャム	ベーコン・ひじき・ぎゅうにゅう・ツナ	コーン・にんにく・にんじん・トマト・しめじ・キャベツ・たまねぎ	782	28.5	23.8
7 金	えだまめごはん 牛乳 七タ汁 サケの和風マリネ	あぶら・ごめ・さとう・ゼリー・そうめん・でんぶ ん	さけ・かまぼこ・ぎゅうにゅう	えだまめ・えのきだけ・オクラ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・レモン	775	35.2	18.7	
10 月	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 えびしゅうまい	はるさめ・ごめ・あぶら	えびしゅうまい・ぎゅうにゅう・ぶたにく	きくらげ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しょうが	743	29.4	18.7	
11 火	ごはん 牛乳 たまごのみそ汁 鶏肉のバーベキューソース	ごまあぶら・あぶら・ごめ・さとう・でんぶ ん	ぎゅうにゅう・たまご・とうふ・とり・にく・みそ・わかめ	りんご・えのきだけ・こまつな・しょうが・たまねぎ・にんにく・にんじん	823	34.9	29.9	
12 水	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さばの塩焼き	ごめ・ごま・さとう・あぶら	ぶたにく・さば・さつまあげ・ひじき・ぎゅうにゅう	にんじん・れんこん・さやいんげん・ごぼう・すだち	786	37.3	25.4	
13 木	ピタパン 牛乳 マカロニスープ 大豆のチリコンカン	あぶら・マカロニ・パン	ヨーグルト・ベーコン・ぶたにく・だいず・ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	にんじん・コーン・チンゲンサイ・しめじ・たまねぎ	700	33.2	27.6	
14 金	ごはん 牛乳 肉じゃが 切干大根の酢の物	ごめ・ごま・さとう・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゅう	にんじん・えだまめ・たまねぎ・だいこん・こんにやく・きゅうり	717	26.9	16.7	
18 火	ごはん 牛乳 沢煮鯛 はものいそ揚げ ポイルキャベツ	ごめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・はちま・あぶらあげ	ごぼう・しいたけ・こまつな・だいこん・キャベツ・にんじん	742	30.2	24.0	
19 水	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー フルーツミックス	ごめ・ごま・さとう・ゼリー・バター・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	かぼちゃ・りんご・もも・みかん・ピーマン・パインアップル・にんじん・なす・トマト・たまねぎ・しょうが・にんにく	846	28.4	22.0	
20 木	ミニパン 牛乳 冷やし中華 春巻き	冷やし中華スープ いちご ジャム	パン・ジャム・ごまあぶら・あぶら・ちゅうかめん	はるまき・ハム・ぎゅうにゅう・たまご	にんじん・きゅうり・きくらげ	735	24.4	22.0

【学校給食の摂取基準】 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配送です。 ※予定献立表に於いて実施していきませんが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

七夕は彦星と織姫が年に一度だけ、7月7日の夜に天の川を渡って会うことができたという中国の伝説が始まりといわれます。この日は願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、行事食にそうめんを食べたりします。

