



給食だより 7月号

徳島市小学校

いよいよ夏本番を迎えます。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなります。食事を抜いたり簡単なもので済ませたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回バランスのよい食事をとり、夏を元気に過ごせるようにしましょう。



朝ごはんを必ず食べる。

★1日を元気にスタートさせるためのエネルギー源です。

★生活リズムを整えます。



夏野菜をしっかり食べる。

★ビタミン類を多く含み、水分補給にも役立ちます。

★夏が旬の野菜や果物には体を冷やす効果があります。



こまめに水分補給をする。

★清涼飲料水ではなく、水や麦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等で塩分も一緒にとりましょう。



冷たい物はほどほどに。

★アイスやジュース等、甘くて冷たい物を取りすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因になります。

★冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理をとり入れ、胃腸をいたわりましょう。



夏が旬の野菜



★旬にとれた野菜は、安価で新鮮なほか、栄養もたくさん含まれています。またうま味も多く抜群においしいので、旬の食材を積極的に食べることをオススメします。

徳島市小学校給食予定献立表

令和5年 7月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容	材料名(食品名)		
			赤血や肉や骨に なるもの	緑体の調子を 整えるもの	黄働く力や熱に なるもの
3	月	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ミニトマト 五目炒め	牛乳 いわしのおかか煮 豚肉 大豆 ちくわ	ミニトマト れんこん にんじん こんにゃく グリーンピース	精白米 強化米 油 白ごま さとう ごま油
4	火	(ごはん) 牛乳 中華丼 枝豆の豆腐ミンチカツ	牛乳 豚肉 えび いか 枝豆の豆腐ミンチカツ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ さやいんげん にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 てんぷん
5	水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ 青じそドレッシング キャンディチーズ	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 ひじき チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 さとう
6	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ごまあえ ふりかけ(大豆)	牛乳 豚肉 ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう 白ごま
7	金	ごはん 牛乳 かぼちゃといかの天ぷら ウスターソース たなばた汁	牛乳 卵 いかの天ぷら えび	かぼちゃ たまねぎ にんじん 干しいたけ オクラ	精白米 強化米 小麦粉 てんぷん 油 そうめん
10	月	ごはん 牛乳 野菜コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース にらたまスープ	牛乳 ベーコン とうふ 卵	キャベツ たまねぎ にんじん にら	精白米 強化米 野菜コロッケ 油
11	火	(玄米ごはん) 牛乳 夏野菜入りカレー フルーツカクテル	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 玄米 じゃがいも カレールウ 油 三色ゼリー
12	水	ごはん 牛乳 焼肉 厚焼き卵	牛乳 牛肉 豚肉 赤みそ 白みそ 厚焼き卵	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん りんご にんにく	精白米 強化米 油 さとう 黒ごま ごま油
13	木	ごはん 牛乳 さわらのてりやき風 すまし汁	牛乳 さわら とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 てんぷん 油 さとう
14	金	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 海藻サラダ ゆずドレッシング	牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ わかめ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう てんぷん ラー油
18	火	ごはん 牛乳 オイスターソース炒め さばの生姜煮	牛乳 豚肉 さばのしょうが煮	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ヤングコーン キャベツ さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう
19	水	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 小魚ナッツ	牛乳 とり肉 がんもどき かまぼこ 卵 わかめ 小魚	たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 さとう ナッツ
20	木	(ごはん) 牛乳 ドライカレー 中華スープ	牛乳 豚肉 ベーコン とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	精白米 強化米 油 カレールウ はるさめ てんぷん

☐は、食育の日献立です。毎月、19日の食育の献立の日には、旬の食材や徳島県産の食材を使用した献立を取り入れています。今月の「親子煮」には、徳島県産のとり肉、たけのこ、干しいたけ、卵を使用しています。また、「きゅうりとわかめの酢の物」には、徳島県産のきゅうりと肉厚でしっかりとした歯ごたえのある鳴門わかめを使用しています。徳島のおいしさを味わって暑い夏をのりきりしましょう。