

給食だより



令和6年
7月号

今月の地産地消

【JA徳島県】……米
【ひまわり農産市鴨島店】…なす
【真福さん・山川町】…なす
【美郷物産館】…すだち酢



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

★19日(金)は ふるさと給食の日

ごはん
米…吉野川市産

牛乳…四国産

とり肉のすだち風味
すだち酢…吉野川市産

夏野菜のみそ汁
たまねぎ…徳島県産
なす…徳島県産
かぼちゃ…徳島県産



作ってみよう! 給食レシピ

きゅうりの香り漬け

【材料】(4~5人分)
きゅうり 2本(200g程度)
上白糖 小さじ1
うすくちしょうゆ 大さじ1
米酢 小さじ1
ごま油 小さじ1



17日(水)
の給食に登場
します

【作り方】

- きゅうりは5mm程度の厚めの輪切りにする。
- きゅうりをさっとゆでる。もしくは、電子レンジ500wでふんわりとラップをして、1分程度加熱する。(調味料がしみこみやすくなります)
- 調味料であえて、冷蔵庫で寝かせる。味がなじんだら食べごろです。

令和6年 7月分献立予定表



吉野川市学校給食センター

日曜日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中 下段・中学校		
		しゅよく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	ごはん	牛乳	さわらのすだちソース かぼちゃのそぼろに 野さいサラダ	さわら ぶたひき肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	すだち しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	686 792	25.7 28.0	17.7 19.0
2	火	さつまいもパン	牛乳	ひき肉と野さいのチャブチェ わかめスープ ことうピーンズ	ぶたひき肉 ベーコン ことうピーンズ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ	さつまいもパン はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	630 715	23.8 26.8	21.6 24.1
3	水	ごはん	牛乳	じゃがいものうまに ピーマン入りごま酢あえ	牛肉 さつまいも がんもどき うずらたまご チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン	こんにやく キャベツ	米 じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	671 797	25.0 29.0	19.4 22.0
4	木	コッペパン キャラメルパテ	牛乳	あげたこやき 野さいいため	ぶた肉	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ ヤングコーン	コッペパン たこやき キャラメルパテ	あぶら	624 737	23.6 27.7	20.4 24.6
5	金	わかめごはん	牛乳	ほしがたハンバーグの ケチャップソース ゆで野さい そうめんじる たなばたゼリー	ほしがた ハンバーグ ほしがた かまぼこ あぶらあげ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 さとう そうめん たなばたゼリー	あぶら ドレッシング	621 755	19.0 23.1	13.2 15.6
8	月	ぶたキムチ チャーハン	牛乳	まめとかぼちゃのコロッケ ワンタンスープ	ぶた肉 まめとかぼ ちやのコロッケ ワンタン	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ はくさい キャベツ はくさいキムチ	米 さとう	あぶら ごまあぶら	702 797	21.3 23.7	25.0 26.6
9	火	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン アンサンブルエッグ	ベーコン アンサンブル エッグ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ	コッペパン スパゲティ	あぶら	653 763	23.7 27.7	23.5 27.7
10	水	ごはん しそひじき	牛乳	マーボーなす はるさめのちゅうかすのもの ももゼリー	ぶたひき肉 みそ チキンハム	牛乳 しそひじき	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす きゅうり	米 さとう でんぷん はるさめ ももゼリー	あぶら ごまあぶら	632 737	19.0 21.6	14.5 16.0
11	木	キャロットパン	牛乳	じゃがいものベーコンに しろみ魚フライ そえ野さい	ベーコン しろみ魚フライ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	キャロットパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	650 716	24.6 26.6	22.8 24.6
12	金	麦ごはん	牛乳	夏野さいのカレー フレンチサラダ	とり肉 いんげんまめ チキン&ポ ークハム	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	米 おし麦	あぶら ドレッシング	631 738	21.2 24.1	15.9 17.1
16	火	コッペパン みかんジャム	牛乳	やきうどん ポークしゅうまい	ぶた肉 さつまいも ポークしゅうまい	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン うどん みかんジャム	あぶら	641 749	25.9 30.9	17.3 20.1
17	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき きゅうりのかおりづけ きりほしだいこんのいために	さば とり肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが こんにやく たけのこ きりほしだいこん	米 さとう	あぶら ごまあぶら	652 770	26.6 30.9	19.9 22.4
18	木	ことうパン	牛乳	チリコンカン ももとパインのゼリーあえ	ぶたひき肉 てぼうまめ きんときまめ だいたず	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ もも パインアップル	ことうパン じゃがいも さとう ぶどうゼリー なしゼリー りんごゼリー	あぶら	657 752	22.4 25.3	17.8 19.7
19	金	ごはん こんぶとまっ ちやのふりかけ	牛乳	とり肉のすだちふうみ 夏野さいのみそじる	とり肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが すだち たまねぎ なす	米 でんぷん さとう	あぶら	699 861	25.1 32.1	24.2 30.0

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。
※3日(水)のじゃがいものうま煮は、「うずら卵」を使っています。
のどに詰まらせないよう、気を付けてお召上がりください。

◎1人当たりの個数

日曜日	曜日	食品名	小	中
4	木	あげたこやき	2個	3個
16	火	ポークしゅうまい	2個	3個
19	金	とり肉のすだちふうみ	2個	3個