

給食だより

阿南市中央
学校給食センター

くもり空のすき間から、まぶしい太陽が顔をのぞかせる季節です。本格的な夏が始まる前に、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けて、暑さに負けないような元気をつけておきましょう。熱中症になりやすい日も多くなります。水分補給をこまめに行って、楽しい夏休みを迎えましょう。



暑さにまけない夏のすごしかた

はや はや

◎早ね早あき

ぐつやす せいかつ

夏休みも生活リズムをととのえます。

あさ

◎朝ごはん

いちにちのげんき みんなもど

1日の元気の源は朝ごはんから。

しよくじ

◎バランスのよい食事

しよくじ しよくじ ふくさい しるもの

主食、主菜、副菜、汁物をそろえましょう。

つめ

◎冷たいものを食べすぎない

いちじよう

胃腸を冷やさないように。

かんぜんりんご

炭酸飲料

約56g

しよくじ

乳酸菌飲料

約55g

くだい

果汁入り飲料

約53g

1

スポーツ飲料

約31g

2

麦茶

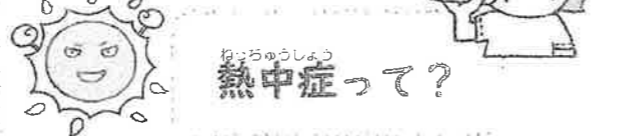
0g

おっり

☆たいせつな水分補給

砂糖をとりすぎていませんか？

甘いジュースばかり飲むと、知らないうちにたくさんの砂糖をとってしまうこととなります。また、砂糖のとりすぎはかえって、水分不足を招きます。お水やお茶から水分補給ができるようにしておくといいですね。



熱中症って？

高い気温と湿度によって、体温が上がったまま体の調節ができなくなる状態です。暑くなったときは無理をせずに涼しい場所で休憩、水分をとりましょう。

日	曜	献立名	食品名			総量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			かや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1	月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 もちいなり	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・もちいなり	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ・しょうが	758	29.7	22.8
2	火	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのうま煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・さとう・アーモンド・あぶら	ぎゅうにゅう・ひじき・さつまあげ・ぎゅうにく	こんにやく・えだまめ・キャベツ・ごぼう・こまつな・にんじん・れんこん	791	29.3	26.9
3	水	ごはん 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のからあげ きゅうりのドレッシングあえ	こめ・じゃがいも・でんぶん・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく	きゅうり・セロリ・たまねぎ・トマト・にんじん・しょうが・にんにく	821	30.2	31.8
4	木	ごはん 牛乳 麻婆なす わかめサラダ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・たいす・とうふ・わかめ・ぶたにく・みそ	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・コーン・なす・にんじん・しめじ・にんにく	717	29.9	21.0
5	金	えだまめごはん 牛乳 七タ汁 あじの南蛮づけ	こめ・そうめん・でんぶん・さとう・あぶら・セリー	ぎゅうにゅう・あじ・かまぼこ	えだまめ・オクラ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・ピーマン・えのきたけ	739	31.4	18.3
8	月	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さけのカレーマヨ焼き	こめ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・さけ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ピーマン・しいたけ	730	32.2	23.8
9	火	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 ゆかりあえ	こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・がんもどき・ぶたにく・こざかな・つくだに	こんにやく・えだまめ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・しそ	733	31.1	19.1
10	水	☆ロールパン 牛乳 冷やし中華 春巻き	パン・ちゅうかめん・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・ハム・たまご・はるまき	きゅうり・にんじん・きくらげ	758	24.0	24.8
11	木	ごはん 牛乳 豆腐とえびのチリソース煮 ごぼうサラダ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とうふ・ツナ・えび・ぶたにく	グリーンピース・きゅうり・ごぼう・たけのこ・たまねぎ・にんじん・しめじ・しょうが	747	34.8	21.3
12	金	コーンピラフ 牛乳 もち麦入りスープ コロケック ポイルキャベツ	こめ・もちむぎ・あぶら・コロケック	ぎゅうにゅう・ベーコン	キャベツ・こまつな・たまねぎ・コーン・にんじん・コーンピラフのもと	786	22.0	25.4
16	火	ごはん 牛乳 焼肉 五目厚焼き卵	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく・たまご・やき・みそ	キャベツ・たまねぎ・マングコーン・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく	758	32.7	25.2
17	水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 いわしのおかか煮	こめ・さとう・ミルク	ぎゅうにゅう・なまあげ・いわしのおかか・さつまあげ・とりにく	こんにやく・さやいんげん・たまねぎ・にんじん	805	35.0	26.2
18	木	ごはん 牛乳 フォースープ 豚肉のかりんとう揚げ	こめ・フォー・じゃがいも・でんぶん・さとう・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	えだまめ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・レモン・きくらげ・しょうが	790	29.5	23.0
19	金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー フルーツ杏仁	こめ・ごむぎ・さとう・あぶら・バター・あん・りんどうふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・トマト・なす・にんじん・ピーマン・みかん・パインアップル・もも・りんご・しょうが・にんにく	832	28.3	22.0

《学校給食の摂取基準》 小学校…熱量650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g ☆印…学校配送です。
※予定献立表にしたがって実施してまいります。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。

今月の阿南市産食材 《しいたけ、オクラ》