7月の給食だより



阿南市南部学校給食センター

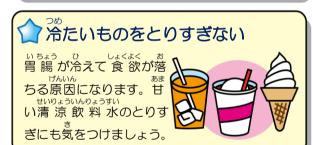
夏バテしない食生活でを

夏バテは、夏の暑さにながついていけず、食欲がなくなったり、緩れやすくなったり、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ がボーッとしたりするなどなの調子がおかしくなることです。楽しい夏を完気に過ごす ために炎のことに気をつけましょう。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント









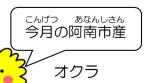
なつ つか かい ふく

夏の疲れを回復するには?

たうしつ たっしん かまり にいる にいる という はいぶん にんにく、ねぎ、にらなどに 取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに ふく かまり せいぶん こっしょ からだ きゅうしゅう 含まれる 香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。







しいたけ

令和6年7月分

阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

1,	111	77,7171	P의 (국) I	中和 ^{04/月分} 門用川子牧和及了た脉尘衣 阿南市教育								
В	曜	献 立 名			食 品 名	給食日報						
_	д			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質			
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		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	ふりかけ	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	こんにゃく・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.			
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 でんぷん・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.			
4		ごはん 牛乳 麻婆なす わかめサラダ		こめ・でんぷん さとう・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・わかめ・みそ ぶたにく	グリンピース・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 七夕汁 あじの南蛮づけ	☆七夕ゼ リー	こめ・そうめん でんぷん・さとう あぶら・ゼリー	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.			
8		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.			
9		ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 ゆかりあえ	小魚佃煮	こめ・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・がんもどき こざかなつくだに	こんにゃく・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.			
10	水	☆ロールパン 牛乳 冷やし中華 春巻き	冷やし中華 スープ	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.			
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・でんぷん 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.			
12	金	コーンピラフ 牛乳 もち麦入りスープ コロッケ ボイルキャベツ	ウスター ソース	こめ・もちむぎ あぶら・コロッケ	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.			
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 ヤングコーン・にんじん ピーマン・しょうが・にんにく	758	32.7	25.			
17		ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 いわしのおかか煮	ミルメーク	こめ・さとう ミルメーク	ぎゅうにゅう・なまあげ いわしのおかかに さつまあげ・とりにく	こんにゃく・さやいんげん たまねぎ・にんじん	805	35.0	26.			
18	木	ごはん 牛乳 フォースープ 豚肉のかりんとう揚げ ゆでえだまめ		こめ・フォー・さとう じゃがいも・あぶら ごまあぶら でんぷん	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	824	31.4	24.			
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・こむぎこ さとう・あぶら バター あんにんどうふ	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.			

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量 830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18.4~27.6g

たったく 給食レシピ【鶏肉のからあげ】

できりょう

1 鶏肉を食べやすい大きさに切る。

②鶏肉に☆を加え、漬け込む。

③片栗粉をまぶして、薀で揚げる。

人気メニューだよ!



[※]予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。