

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を!

夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボーッとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次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

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜や果物を食べる

夏野菜やくだものにはビタミンやミネラル、水分がたっぷり。すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事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。

ビタミンB1を多く含む食品例

豚肉、玄米・胚芽米、ねぎ漬、うなぎ、豆類

こんげつ あなんしさん 今月の阿南市産

オクラ 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

| 日曜 | 献立名 | 食品名 | | | 給食日報 | | |
|-----|---|--|------------------------------------|---|------|------|------|
| | | 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 | 642 | 25.2 | 20.0 |
| 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 | 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 | 647 | 24.3 | 22.5 |
| 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 | 670 | 24.9 | 25.9 |
| 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・だいず とうふ・わかめ・みそ ぶたにく | 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 | 593 | 24.7 | 17.7 |
| 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 でんぶん・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 | 622 | 27.1 | 16.1 |
| 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 | 606 | 27.7 | 20.3 |
| 9火 | 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 ごきょうなつくだに | 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 | 609 | 26.0 | 16.5 |
| 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 たまご・はるまき | きゅうり・にんじん・きくらげ | 623 | 20.2 | 21.1 |
| 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 | 617 | 28.3 | 17.8 |
| 12金 | コーンピラフ 牛乳 もち麦入りスープ コロッケ ポイルキャベツ | ウスター ソース | こめ・もちむぎ あぶら・コロッケ | 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 | 665 | 19.1 | 22.3 |
| 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 | 624 | 27.2 | 21.4 |
| 17水 | 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 | こんにやく・さやいんげん たまねぎ・にんじん | 668 | 28.8 | 22.3 |
| 18木 | ごはん 牛乳 フォースープ 豚肉のかりんと揚げ 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 でんぶん | 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 | 675 | 26.2 | 20.9 |
| 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 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 | 676 | 23.6 | 18.7 |

※学校給食摂取基準は 小学校・・・熱量 650kcal 蛋白質(熱量13～20%) 22～32.5g 脂質(熱量20～30%) 15～22g

※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。

給食レシピ【鶏肉のからあげ】

《材料4人分》
 鶏肉 250g
 片栗粉 小さじ1
 揚げ油 小さじ1
 酒 少々
 おろししょうが 少々
 おろしにんにく 少々
 しょうゆ 小さじ2
 塩・こしょう 少々

《作り方》
 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、油で揚げる。

☆
 人気メニューだよ!