

# 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 でんぷん・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン とり	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	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	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	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	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	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	ミルク	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	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	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!