

7月の給食だより

阿南市第一学校給食センター



上手な水分補給できていますか？

いよいよ夏本番！暑い日が続くので熱中症にならないように気をつけましょう。

熱中症の予防には、早ね早起きの規則正しい生活はもちろん、水分をしっかりと補給することが大切です。

★上手な水分補給のポイント！

<p>いつ飲む？</p> <p>・のどが乾いたと感じる前 ・運動をするときは、運動前、運動中、運動後</p>	<p>何を飲む？</p> <p>・水か麦茶がおすすめ！ スポーツドリンクは、汗をたくさんかいた時に！</p>	<p>どのように飲む？</p> <p>・一度に吸収できる水の量はコップ1杯くらい。こまめに分けて飲みましょう</p>
--	--	--

朝ごはんもしっかり食べましょう！

1日に必要な水分の半分は、食事からとっています。食べ物からは、必要な水分と、熱中症を予防する栄養もいっしょにとることができます。

60% 70% 40% 90%

+

汁ものや果物、牛乳などをたすと、さらに水分をとることができます！

令和6年7月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 質	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・ふたに 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 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・だい ず・とうふ・わかめ・ ふたにく・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・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	18.3
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・ふたにく・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・ ジャージャー麺・ ナムル	パン・ちゅうかめ ん・でんぶん・さと う・ジャム・こまあ ぶら	ぎゅうにゅう・ふたに く・たまご・みそ	きゅうり・たけのこ・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・しいたけ・にんにく	795	31.9	25.0
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・ふた 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	723	34.9	18.4
12	金	コーンピラフ 牛乳 もち麦入りスープ コロック ポイルキャベツ	こめ・もちむぎ・あ ぶら・コロック	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・コーン ピラフのもと・にんじん	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・ふたにく・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	25.2
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 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 豚肉のかりんと揚げ ゆでえだまめ	こめ・フォー・じゃ がいも・でんぶん・ さとう・こまあぶ ら・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたに 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	24.7
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・パ ター・あんにととう ふ	ぎゅうにゅう・ふたに 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%) 18~28g kcal g g
※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、やむをえず変更をしなければならぬ場合がありますので、その点ご了承ください。

今日の阿南市産 しいたけ・オクラ

給食レシピ【 ミネストローネ 】

《材料4人前》

ベーコン	40g	ケチャップ	小さじ1
白ワイン	少々	しょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	少々	洋風だし	3g
にんじん	80g	塩	少々
たまねぎ	120g	こしょう	少々
セロリ	12g		
じゃがいも	100g		
トマト	40g		

《作り方》

- ① ベーコンに白ワインをふり、おろしにんにくと一緒に炒める。
- ② にんじん、たまねぎ、セロリ、じゃがいもを加えて炒める。
- ③ 水と洋風だしを加え、煮る。
- ④ トマト、ケチャップを加えてひとたぎらして煮立ちさせ、塩こしょうで味を調えたらできあがり。

★調味料は必要に応じて調整してください。
★白いんげん豆やマカロニなどを入れてもおいしです。