# 7月の給食だより



阿南市第一学校給食センタ・

すいぶんほきゅう 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。 ねっちゅうしょう よほう はや はや お きそくただ せいかつ 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、水分をしっかり補給す ることが大切です。

## ★上手な水分補給のポイント!



しいの飲む?



- のどが乾いたと感じる前
- 連動をするときは、運動 うんどうちゅう うんごうご 運動中、運動後







・水か麦茶がおすすめ! スポーツドリンクは、茫 をたくさんかいた時に!

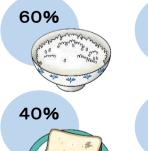
### しい どのように飲む?

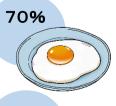


一度に吸収できる水の <sup>ฏ</sup>ะฺ̄ 量はコップ1杯くらい。こ まめに分けて飲みましょう

## 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、 <sup>ねっちゅうしょう</sup> よぼう えいよう 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。













しる くだもの きゅうにゅう 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!

学校給食予定献立表 令和6年7日

TJ 小		F/月	子 仪 和	及丁ル	サング 大田	判例	]中教	月女.	只Z
	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)	ねつりょう	たんぱく	脂
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
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
З	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	3
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 す・とうふ・わかめ・ ぶたにく・みそ	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	2
5	金	えだまめごはん 牛乳・ 七タ汁・ 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	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	2
0	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・がんも どき・ぶたにく・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	1
10	水	☆ロールパン 牛乳・ ジャージャー麺・ ナムル	いちごジャム	パン・ちゅうかめ ん・でんぷん・さと う・ジャム・ごまあ ぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに 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	2
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	723	34.9	1
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・コーン ピラフのもと・にんじん	786	22.0	2
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	2
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	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	2
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・じゃ がいも・でんぷん・ 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	824	31.4	2
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・あんにんとう 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	2
《学村	交給食	摂取基準は中学校・・・熱量830kca	al 蛋白質(熱量:	13~20%) 27~4	41.5g 脂質(熱量20	)~30%) 18~28g	kcal	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、やむをえす変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。



トマト

しいたけ・オクラ

#### きゅうしょく 給食レシピ【 ミネストローネ 】

#### ≪材料4人前≫

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

40g

- 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 就と辞風だしを加え、煮る。
- トマト、ケチャップを加えて一煮立ちさせ、塩こしょうで味を
- ★貸いんげん豊やマカロニなどを入れても おいしいです。



阿南市教育委員会