



7月給食だより

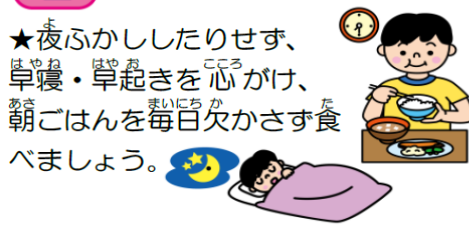
あなんしちゅうおうがっこうきゅうしょくセンター

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

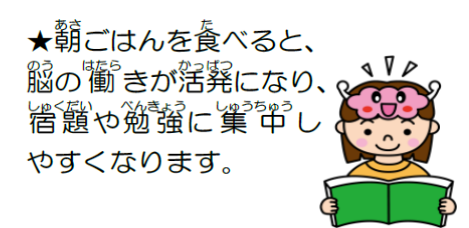
まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。暑さに負けず充実した夏休みを過ごせるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

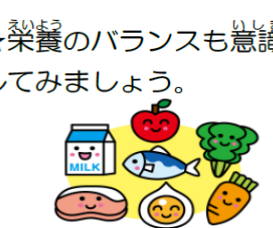
★夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



★朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

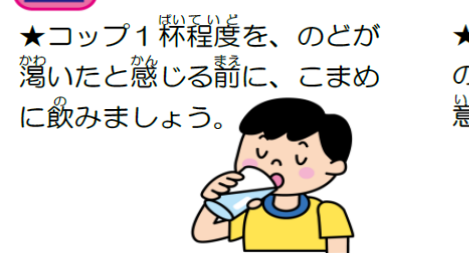


★栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

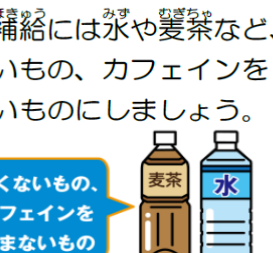
★コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



★冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



★水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

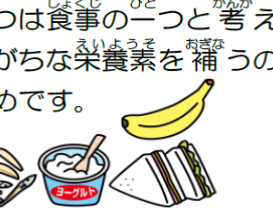
★おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



★冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



★おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

★給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつの中に意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



令和7年 7月分		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			熱量 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)
				力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1	火	ごはん 牛乳・ 牛肉と大豆のみそ煮・ カリカリ梅あえ	小魚 つくだ煮	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・だい ず・さつまあげ・ぎゅ うにく・みそ・こさか なつくだに	こんにゃく・さやいんげ ん・キャベツ・ごぼう・ こまつな・たけのこ・に んじん・うめ	778	32.7	25.7
2	水	ごはん 牛乳・ ぶた肉と春雨のいため物・ 春まき		こめ・はるさめ・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・はるまき	キャベツ・たまねぎ・ヤ ングコーン・にら・にん じん・きくらげ・しょう が	742	25.9	21.2
3	木	ごはん 牛乳・ とり肉のトマト煮・ ひじきサラダ	☆フローズン ヨーグルト	こめ・じゃがいも・さ とう・あぶら・ドレッ シング	ぎゅうにゅう・ひじ き・とりにく・うすら たまご・ヨーグルト	えだまめ・きゅうり・た まねぎ・コーン・トマ ト・にんじん・にんにく	792	33.2	23.6
4	金	ごはん 牛乳・ さわにわん いわしのごまてり煮・ きゅうりのそくせきづけ		こめ・でんぶん・さと う・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・こんぶ・いわ し・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・たま ねぎ・チンゲンサイ・に んじん・しいたけ	772	33.2	22.6
7	月	えだまめごはん 牛乳・ セタ汁・ とり肉のなんばんづけ	☆セタ 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・かまぼ こ・とりにく	えだまめ・オクラ・たま ねぎ・チンゲンサイ・に んじん・えのきたけ	840	31.6	27.3
8	火	ごはん 牛乳・ 厚あげと野菜のいため物・ しゅうまい		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあ げ・ぶたにく・ポーク しゅうまい	キャベツ・たまねぎ・ヤ ングコーン・にんじん・ ねぎ・しょうが	794	33.8	25.6
9	水	☆ロールパン 牛乳 シャージャーマン ナムル		パン・ちゅうかめん・ でんぶん・さとう・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・しめじ・にんにく	736	31.2	28.2
10	木	ごはん 牛乳・ 実だくさんスープ・ さわらのラタトゥイユソース		こめ・でんぶん・オ リーブオイル・あぶら	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・とうふ・さわ ら・ベーコン	ズッキーニ・たまねぎ・ コーン・トマト・なす・ にんじん・ピーマン・し めじ・にんにく	754	33.4	24.5
11	金	ごはん 牛乳・ じゃがいもの煮物・ アーモンドあえ		こめ・じゃがいも・さ とう・アーモンド	ぎゅうにゅう・がんも どき・ハム・とりにく	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・こまつな・た まねぎ・にんじん	747	32.0	20.7
14	月	ごはん 牛乳・ さつま汁・ ちくわとかぼちゃの天ぷら	チーズ 天つゆ	こめ・てんぷらこ・ じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・わかめ・ちく わ・とりにく・チー ズ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん	773	30.8	20.6
15	火	ごはん 牛乳・ 肉団子のうま煮・ こまあえ		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・うすら たまご・にくだんこ	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・こまつな・た けのこ・たまねぎ・にん じん	747	28.8	23.5
16	水	ごはん 牛乳・ とうふとえびのチリソース煮・ ばんさんすう	ふりかけ	こめ・でんぶん・はる さめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・えび・ぶたにく	グリーンピース・きゅう り・たけのこ・たまね ぎ・にんじん・きくら げ・しめじ・しょうが	742	33.6	18.2
17	木	ごはん 牛乳・ かわりきんぴら・ さばのみそかけ		こめ・さとう・ごま・ あぶら	ぎゅうにゅう・ひじ き・さば・ぎゅうに く・みそ	さやいんげん・ごぼう・ しょうが・にんじん・れ んこん	849	36.2	30.2
18	金	ごはん 牛乳・ 夏野菜のカレーシチュー・ ツナサラダ	☆冷凍 パイ	こめ・こむぎこ・さと う・あぶら・バター・ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ ぶたにく	かぼちゃ・キャベツ・きゅ うり・たまねぎ・トマト・ なす・にんじん・ピーマ ン・パインアップル・りん ご・しょうが・にんにく	791	29.8	21.5

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産食材 < しいたけ、オクラ >

※ちくわ・はんぺん・さつまあげ・こんにゃく・とうふは、阿南市内の工場で作られています。

