



7月給食たよ



阿南市中央学校給食センター

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、のどが渴いたと感じる前に、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。

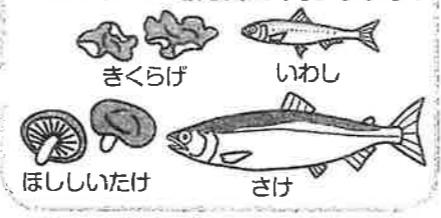


4 「カルシウム」を意識してとる

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



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。



学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

令和7年 7月分

日	曜	献立名	食品名			カロリー (kcal)	タンパク質 (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	ごめ・さとう・ごま さつまあげ・ぎゅうにく・みそ・こざかなづく だに	さゆうにゅう・だいす きゅうにゅう・だいす こにゃく・さやいんげ ん・キャベツ・ごぼう・ こまつな・だけのこ・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 春巻き		ごめ・はるさめ・あぶ ら	さゆうにゅう・だいす きゅうにゅう・だいす こにゃく・はるまき	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	さゆうにゅう・ひじき・ とりにく・うずらたま ご・ヨーグルト	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		ごめ・でんぶん・さと う・ごま・あぶら	さゆうにゅう・あぶらあ げ・こんぶ・いわし・ぶ たにく	772	33.2	22.6
7	月	えだまめごはん 牛乳 七夕汁 とり肉のなんばんづけ	☆七夕ゼ リー	ごめ・そうめん・でん ぶん・さとう・あぶ ら・ゼリー	さゆうにゅう・かまぼ こ・とりにく	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		ごめ・さとう・あぶら	さゆうにゅう・なまあ げ・ぶたにく・ホーク しゅうまい	794	33.8	25.6
9	水	☆ロールパン 牛乳 ジャージャーめん ナムル		パン・ちゅうかめん・ でんぶん・さとう・ご まあぶら	さゆうにゅう・ぶたにく ・たまご・みそ	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		ごめ・でんぶん・オ リーフオイル・あぶら	さゆうにゅう・いんげ ん・とうふ・さわら・ ペーコン	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		ごめ・じゃがいも・さ とう・アーモンド	さゆうにゅう・がんもど き・ハム・とりにく	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 天つけ	ごめ・てんぶらご じやがいも・あぶら	さゆうにゅう・あぶらあ げ・わかめ・ちくわ・と りにく・チーズ・みそ	773	30.8	20.6
15	火	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 ごまあえ		ごめ・さとう・ごま	さゆうにゅう・うずらた まご・にくだんご	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	ぶりかけ	ごめ・でんぶん・はる さめ・さとう・あぶら	さゆうにゅう・とうふ・ えび・ぶたにく	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		ごめ・さとう・ごま・ あぶら	さゆうにゅう・ひじき・ さば・さゆうにく・みそ	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 ン	ごめ・こむぎご・さと う・あぶら・バター・ ドレッシング	さゆうにゅう・ツナ・ぶ たにく	791	29.8	21.5

『学校給食の摂取基準』 中学校 無量830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印：学校配達です。
※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・ほんべん・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。