

7月の給食だより

阿南市第一学校給食センター

★夏野菜を食べよう！

毎日暑い日が続いています。今おいしい夏野菜は、体を冷やす効果があり、夏バテや熱中症予防におすすめです。みなさんは夏野菜についてどのくらい知っていますか？花と野菜を線でつないでみましょう。

①



②



③



④



① ナス

② トマト

③ かぼちゃ

④ ピーマン

ナス：紫色の「ナスニン」で病気予防！

トマト：真っ赤なりコピンが元気のもと！

かぼちゃ：ビタミンEで若く元気にパワーアップ！

ピーマン：病気をふきとばすスーパーヒーロー！

サラダ、スープ、いため物など給食でもたくさん登場します。特にカレーは食欲のない時でも野菜がたっぷりとれるのでおすすめです。今月のカレーには、トマト・ナス・ピーマン・かぼちゃが入る予定です。お楽しみに♪



☆ ① ② ③ ④ ⑤

令和7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	脂肪
1	火	ごはん 牛乳 牛肉と大豆のみそ煮 カリカリ梅あえ	小魚つくた煮	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・だい す・さつまあげ・ ぎゅうにく・みそ・ ごまがなつくだに	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	644	27.3	21.5
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	612	21.8	18.4
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・うず 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	662	27.8	20.0
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	635	27.7	19.4
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	698	26.0	22.8
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	627	26.9	20.4
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・こ 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	592	25.7	23.3
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	613	26.7	20.3
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	615	26.4	17.8
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	655	27.3	18.8
15	火	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 ごまあえ		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・うず らたまご・にく・だ んご	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	615	23.7	19.8
16	水	ごはん 牛乳 とうふとえびのチリソース煮 はんさんすう	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	614	27.5	15.5
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	685	28.7	24.2
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	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	522	20.8	16.2

※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 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ない場合がありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産：しいたけ・おくら

※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。

給食レシピ【 とり肉のなんばんづけ 】

《材料4人前》

とり肉 260g
酒 大さじ1
片栗粉 適量
揚げ油 適量
たまねぎ 50g
にんじん 20g

★ 酢 大さじ2
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ1
みりん 小さじ1

《作り方》

- ① とり肉を食べやすい大きさに切り、酒をふる。
- ② たまねぎはスライス、にんじんは千切りにする。
- ③ ★の調味料を煮立たせ、その中に野菜を加え、加熱する。
- ④ とり肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ 揚げたとり肉にたれをからめたら、できあがり。

