

7月 給食だより

阿南市中央学校給食センター

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。

こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>な 夏が旬の食べ物を食べよう</p>	<p>つ つめたいものはほどほどに!</p>	<p>や 夜食やおやつは、食べる時間・量・内容を考えよう</p> <p>★おにぎり 十ちりめんじゃこ</p>
<p>す 水分補給はこまめにしよう</p>	<p>み みんなで囲む楽しい食卓!</p>	<p>★ヨーグルト など</p> <p>給食のない夏休みはカルシウムが不足しがち。意識してとるようにしよう。</p>

給食レシピ【 ジャージャーめん 】(7/8の給食より)

《材料4人前》

- 【肉みそ】
- 豚ひき肉 160g
- おろしにんにく 適量
- 豆板醤 お好みで
- ねぎ 10g
- 酒 小さじ1
- たまねぎ 100g
- たけのこ 60g
- しいたけ 20g
- 赤みそ 大さじ1・1/2
- 甜面醬 小さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- ★ 上白糖 大さじ1・1/2
- 片栗粉 適量

《作り方》

【中華めん】
めんは4人分ゆでて冷やし、くっつき防止のため、ごま油を適量まわしかけておく。

【肉みそ】
フライパンを熱し、肉、おろしにんにく、豆板醤、ねぎを炒め、酒をふる。みじん切りにしたたまねぎ、たけのこ、しいたけも入れて炒め、★で調味して水溶き片栗粉でとろみをつける。



《食べ方》

中華めんに肉みそを乗せて、混ぜながら食べましょう。給食のように、細切りたまごと野菜のナムルも合わせて食べるとさらに栄養満点です。ナムルは、たまご焼きを細く切ったものと、好みの野菜を上白糖・しょうゆ・こしょうで和えると完成です。

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
			カや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
1	水	ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 とさあえ	のりつく た煮	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・のり つくだに・かつおぶ し・さつまあげ・ぶ たにく	こんにゃく・グリーン ピース・かぼちゃ・キャ ベツ・きゅうり・たま ねぎ・にんじん	715	29.7	14.3
2	木	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 あじのカレーたつ田あげ ゆでえだまめ		こめ・でんぶん・あぶ ら	ぎゅうにゅう・とう ふ・あぶらあげ・あ じ・みそ	えだまめ・こまつな・だ いこん・たまねぎ・に んじん・しょうが	745	34.9	22.0
3	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため あんかけオムレツ		こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶた にく・オムレツ	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・ヤングコー ン・にんじん・えのきた け・きくらげ・しょうが	732	32.0	20.0
6	月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら いわしの梅煮 きゅうりのそくせきづけ		こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・こん ぶ・ひじき・いわし のうめ・ちくわ・ ぶたにく	こんにゃく・きゅうり・ ごぼう・にんじん・れん こん	726	32.5	19.1
7	火	えだまめごはん 牛乳 セツ汁 とり肉のねぎソース		こめ・そうめん・でん ぶん・さとう・あぶ ら	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・ねぎ・えのきた け・しょうが	763	30.7	24.9
8	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	737	31.2	28.2
9	木	ごはん 牛乳 わかめスープ ぶた肉のしょうがいため	小魚アー モンド	こめ・はるさめ・さと う・あぶら・アーモ ンド	ぎゅうにゅう・とう ふ・わかめ・ぶたに く・ベーコン・こざ かな	たまねぎ・コーン・にん じん・ピーマン・きくら げ・しょうが	780	35.4	25.2
10	金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ		こめ・じゃがいも・さ とう・バター・ドレ ッシング	ぎゅうにゅう・だい ず・ツナ・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・た まねぎ・にんじん	743	32.9	18.4
13	月	ごはん 牛乳 さつま汁 ちくわとかぼちゃの天ぷら	天つゆ	こめ・てんぷらこ・ じゃがいも・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ちく わ・とりにく・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ ねぎ	709	26.6	15.4
14	火	ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうのうま煮 すだちずあえ	☆マス カットゼ リー	こめ・さとう・こま ぜリー	ぎゅうにゅう・が んもどき・わかめ・し らすばし・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・ごぼう・たけ のこ・にんじん・すだち	750	31.9	20.1
15	水	ごはん 牛乳 実だくさんスープ さけのマヨネーズ焼き		こめ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・いん げんまめ・ペー ン・さけ	キャベツ・こまつな・た まねぎ・にんじん・バセ リ・しめじ	738	30.9	26.6
16	木	ごはん 牛乳 とうふとえびのちゅうか煮 あげきょうざ		こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・えび・ぶたに く・きょうざ	グリーンピース・たけの こ・たまねぎ・にんじ ん・きくらげ・しょうが	804	36.6	26.6
17	金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー れんこんサラダ		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・ぶた にく	かぼちゃ・きゅうり・たま ねぎ・コーン・トマト・な す・にんじん・ピーマン・ れんこん・りんご・しょう が・にんにく	781	28.0	21.5

※材料の購入、その他の理由により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
※毎日の給食は、阿南市公式LINEやホームページでご確認いただけます。→ → →



今月の阿南市産：米・しいたけ・オクラ
※ちくわ・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。

阿南市LINE公式アカウント



翌日の献立情報
お届けします