

7月の給食だより

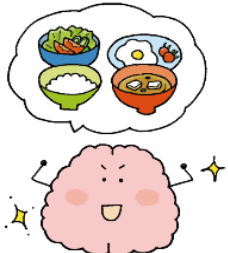


もうすぐ
夏休み！

阿南市南部学校給食センター
食事づくりのお手伝いをして
4つの力を手に入れよう！

① 頭の回転がよくなる！

・つぎに何をするか、
順番を考えて、行動
する力が身につく



② 五感が育つ

・食べ物の色や香り、
調理する音など、
体全体のセンサーを
フルに使う



③ 優しい気持ちが育つ

・作る大変さを知り、
作ってくれた人や
食べ物に感謝できる



④ 自分を好きになる

・「おいしい！」と
喜ばれることで、
役にたてたことが
自信になる



★あなたはどんなお手伝いができる？

【初級】

○テーブルをふく
○おはしやおさらを
ならべる
○野菜をあらう



【中級】

○野菜を手でちぎる
○調味料をはかる
○卵を割って混ぜる
○もりつける



【上級】

○大人といっしょに、
みそ汁やいため物な
どの、簡単な料理を
作る



令和8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）	ねつりょう 熱量	たんぱく 蛋白	しつづ 脂質
1	水	ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 とさあえ	のりつくだ煮	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	593	24.8	12.9
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	607	28.1	18.6
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	607	27.0	17.6
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 うめに・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	602	27.2	16.5
7	火	えだまめごはん 牛乳 セタ汁 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	627	25.4	20.9
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・たまこ・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
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	638	29.1	21.0
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 す・ツナ・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・た まねぎ・にんじん	613	27.4	15.9
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	595	23.3	13.9
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・ゼリー	ぎゅうにゅう・がんも どき・わかめ・しらす ぼし・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	621	26.1	17.2
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・ベーコン・さ け	キャベツ・こまつな・た まねぎ・にんじん・パセ リ・しめじ	612	26.4	22.3
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・ ぎょうざ	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	643	29.7	21.3
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・パ 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 ナす・にんじん・ピーマ ン・れんこん・りんご・ しょうが・にんにく	639	23.5	18.4

※小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を調整しています。(記載の栄養価は中学年)

※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。

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。

給食レシピ【 あじのカレー竜田揚げ 】

★ 《材料4人前》
あじ 4切れ
酒 小さじ1
おろし生姜 少々
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1
カレー粉 小さじ1
片栗粉 適量
揚げ油 適量

《作り方》
① ★の調味料をすべて混ぜ合わせる。
② ①にあじを漬け込む。(30分程度)。
③ 漬け込んだあじの水気をきって片栗粉をまぶし、油で揚げる。
④ きつね色になったら、できあがり。

《一口メモ》
カレー粉は好みによって量を調節してください。
カレーの風味が食欲をそそります。

