

7月 給食だより

阿南市中央学校給食センター

暑さ本番です

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなりますので、のどが渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ
砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)
レモン汁...このお好みで

熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

給食レシピ紹介 たまごととトマトのスープ (7/19の給食より)

- 【材料】4人分
- ベーコン 2枚
 - 固形コンソメ 1個
 - トマト 小1個
 - 淡口しょうゆ 小さじ1
 - たまねぎ 1/2個
 - 塩こしょう 少々
 - にんじん 1/4本
 - 水 2カップ
 - 小松菜 1株
 - 白いんげん豆(水煮) 40g
 - 卵 2個



- 【作り方】
- ①トマトは角切り、たまねぎは薄い半月切り、にんじんは短冊切り、小松菜はざく切りにする。
 - ②ベーコンは1cm幅に切る。卵は割って溶いておく。
 - ③鍋に湯を沸かし、ベーコン、にんじん、たまねぎを入れて煮る。煮えたらトマト、白いんげん豆を入れる。
 - ④コンソメ・しょうゆ・塩こしょうで調味する。
 - ⑤小松菜を入れて沸かし、溶き卵を流し入れて仕上げます。

日曜	献立名	食品名			熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		かや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1 金	ごはん 牛乳 焼肉 五目厚焼き卵	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ふたにく・たまご・みそ	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく	755	32.5	25.0
4 月	親子とんぶり 牛乳 こまあえ	こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・かまぼこ・とりにく・たまご	キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ	701	33.0	18.5
5 火	えたまめごはん 牛乳 そうめん汁 あじの南蛮つけ	こめ・そうめん・てんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あじ・かまぼこ	えたまめ・オクラ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・ピーマン・えのきたけ	711	31.6	18.4
6 水	ごはん 牛乳 麻婆なす パンパンジー	こめ・めんぷん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいず・とうふ・ふたにく・とりにく・みそ	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・なす・にんじん・しめじ・にんにく	721	34.0	21.2
7 木	パン 牛乳 実たくさんスープ ハンバーグのトマトソースがけ	☆七夕セリー	パン・じゃがいも・さとう・セリー	キャベツ・たまねぎ・コーン・トマト・にんじん	842	31.8	30.2
8 金	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが ゆかりあえ	こめ・じゃがいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・しらすほし・ぎゅうにく・ふたにく	こんにゃく・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ゆかり	715	27.4	20.1
11 月	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう マスのすだちしょうゆ	こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・ます・さつまいも・ぶたにく	こんにゃく・さやいんげん・ごぼう・にんじん・すだち	753	39.1	19.0
12 火	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉のからあげ ゆでえだまめ	こめ・めんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ・とりにく・みそ	えたまめ・こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	819	34.4	31.4
13 水	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	こめ・じゃがいも・さとう・こま	ぎゅうにゅう・わかめ・しらすほし・にくたんこ	こんにゃく・グリーンピース・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・すだち	721	27.1	18.5
14 木	ミニオレンジパン 牛乳 冷やし中華 春巻き	冷やし中華スープ	パン・ちゅうかめん・こまあぶら・あぶら	きゅうり・にんじん・きくらげ・オレンジ	740	24.3	22.0
15 金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー フルーツミックス	福神漬	こめ・こむぎこ・じゃがいも・さとう・あぶら・バター・セリー	かぼちゃ・ふくしんづけ・たまねぎ・なす・にんじん・ピーマン・みかん・パイナップル・もも・りんご・しょうが・にんにく	850	28.5	21.9
19 火	ごはん 牛乳 たまごとトマトのスープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	ウスターソース	こめ・あぶら	キャベツ・こまつな・たまねぎ・トマト・にんじん	733	28.9	22.4
20 水	ごはん 牛乳 酢豚 わかめサラダ	☆豆乳プリン	こめ・めんぷん・さとう・あぶら・とうにゅうプリン・ドレッシング	きゅうり・たけのこ・たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン・きくらげ・しょうが	784	31.3	21.1

《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。

旬の地産物

オクラ

オクラは夏が旬の野菜です。オクラのネバネバとした成分は、免疫力を高め、夏バテ予防に良いといわれています。
阿南市内全域で、露地またはトンネルハウスによって栽培されています。給食では5日(火)の「そうめん汁」に、阿南市産のオクラを使用しています。