



7月給食たより



阿南市中央学校給食センター

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。学校があるときと同じように、規則正しい生活を心がけて、1日3回の食事をしっかりと食べることが大切です。



夏休みの食生活
気をつけたいポイント

なんでも食べて
丈夫な体をつくろう

つめ(冷)たいもの
とり過ぎに気をつけよう

やさい(野菜)を
しっかり食べよう

すいぶん(水分)
補給をこまめにしよう

みんなで食事をする機会をつくろう

給食レシピ紹介

チキンビーンズ

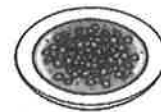
【4人分】

鶏肉	120g	コンソメ	小さじ1
赤ワイン	小さじ1	バター	8g
にんじん	1/3本	ケチャップ	大さじ3
たまねぎ	1個	ウスターソース	大さじ1
じゃがいも	2個	さとう	小さじ1半
大豆(水煮)	120g	塩・こしょう	少々
		水分	70cc

【作り方】

- ①にんじんは厚めのいちよう切り、たまねぎは角切り、じゃがいもは大きめの角に切る。
- ②フライパンにバター2/3を入れて熱し、鶏肉を入れて炒める。赤ワイン、塩こしょうを入れてさらに炒める。
- ③にんじん、たまねぎ、じゃがいもを順に加えて炒める。コンソメ、さとう、水分を入れて煮る。
- ④大豆も入れて煮、じゃがいもが柔らかくなったら、ケチャップ・ウスターで調味する。
- ⑤風味付けに残りのバターを入れ、味を調べて仕上げる。

※お好みでパセリを散らしてもGOOD!



給食では豚肉を使ったポークビーンズがよく登場します

©19日の県内産真鯛のフライは県水産物を活用した学校給食提供事業で無償でいただきました。

学校給食予定献立表
令和3年 7月分

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜	献立名	大豆チヨコペースト	食品名			熱量 (kcal)	70g当り (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 木	パン 牛乳 海鮮汁ビーフン あげぎょうざ	大豆チヨコペースト	パン・あぶら・ビーフン・だいず・チョコペースト	ぎゅうにゅう・きょうざ・ぶたにく・い	きくらげ・たまねぎ・チンゲンサイ・キャベツ・にんじん	866	35.1	30.4
2 金	ごはん 牛乳 五目汁 ますの塩焼き ひじきの炒め煮	すだちパック	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ・ひじき・ます・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん・ねぎ・すだち・しいたけ	747	37.8	19.3
5 月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 はんぺんのいそあげ	瀬戸風味ふりかけ	こめ・こむぎこ・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・あおぶたにく・たまご	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ	814	32.4	23.6
6 火	ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 カリカリ梅あえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・がんもどき・しらすほし・とりにく	こんにやく・さやいんげん・かぼちゃ・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん・うめ	753	29.5	16.1
7 水	えだまめごはん 牛乳 七夕汁 あじの南蛮づけ	☆七夕ゼリー	こめ・そうめん・でんぷん・さとう・あぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・あじ・かまぼこ	えだまめ・オクラ・こまつな・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ	778	32.2	18.3
8 木	パン 牛乳 チキンビーンズ コーンサラダ(あえ)		パン・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・とりにく	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん	805	34.5	21.1
9 金	ピビンバ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ・さとう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・ぎゅうにく・ぶたにく・ベーコン・みそ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・はくさい・しょうが・にんにく	801	29.7	27.2
12 月	ごはん 牛乳 貝たくさんみそ汁 ハンバーグ照り焼きソース		こめ・じゃがいも・でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ	こまつな・たまねぎ・にんじん・しめじ	804	28.8	24.2
13 火	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの煮物 小いわしの天ぷら	のり佃煮	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・のり・つくだに・ちくわ・とりにく・いわし	こんにやく・さやいんげん・ごぼう・たけのこ・にんじん	805	31.4	24.5
14 水	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー コロコロ豆サラダ(あえ)	福神漬	こめ・こむぎこ・じゃがいも・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいず・ぎゅうにく・ぶたにく・ハム	えだまめ・かぼちゃ・きゅうり・ぶくしんづけ・たまねぎ・なす・にんじん・ピーマン・りんご・しょうが・にんにく	915	32.4	28.4
15 木	ミニココアパン 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・さとう・こま・あぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・ハム・たまご・はるまき	きゅうり・にんじん・きくらげ	787	24.9	22.6
16 金	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物	☆冷凍パイイン	こめ・さとう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・わかめ・しらすほし・ぶたにく・みそ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・すだち・ハイナップル・しょうが	765	32.1	20.7
19 月	ごはん 牛乳 沢煮鯛 徳島県内産真鯛のフライ ゆでえだまめ	タルタルソース	こめ・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・あぶら・ぶたにく・まだい	えだまめ・ごぼう・こまつな・だいこん・にんじん・しいたけ	795	31.7	25.1
20 火	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ツナサラダ(あえ)		こめ・じゃがいも・さとう・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ぶたにく・ベーコン	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん	788	30.1	18.4

《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。