



8月給食だより



あなんしちゅうがっこうきょうじょうしょくセンター
阿南市中央学校給食センター

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条

<p>1 食べ過ぎない</p> <p>食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。</p>	<p>2 時間を決める</p> <p>ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。</p>
<p>3 食べる量を決める</p> <p>目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。</p>	<p>4 楽しく食べる</p> <p>家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。</p>

きゅうしょくこんだてしょうかい
～給食献立紹介～

さいりょう にんまえ 《材料 4人前》	
豚挽き肉	100g
おろししょうが	3.2g
酒	4g
カレー粉	1.2g
油	適量
厚揚げ	200g
にんじん	80g
たまねぎ	140g
板こんにゃく	120g
グリーンピース	20g
さとう	12g
しょうゆ	24g
みりん	4g

あつあ に
厚揚げのカレーそぼろ煮

つくかた
《作り方》

- 厚揚げ、たまねぎは角切り、こんにゃくは色紙切り、にんじんはいちょうに切る。
- 油をひき豚挽き肉とおろししょうがを入れ、酒をふって炒める。カレー粉を入れてさらに炒める。
- こんにゃく、にんじん、たまねぎを入れ、炒める。厚揚げも入れ、さとう、しょうゆ、みりんで調味する。
- 最後にグリーンピースを入れたらできあがり。

日曜	献立名	食品名			総量 (kcal)	たんぱく質 (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				
3月	ごはん 牛乳 ドライカレー キャベツとみかんのサラダ	こめ・ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・ハム・ぶたにく・ぎゅうにく・だいず	きゅうり・にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく・グリーンピース・キャベツ・みかん・しめじ	835	31.0	28.2	
4火	親子どんぶり 牛乳 切干し大根の酢の物	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・しらすぼし・かまぼこ	きゅうり・ねぎ・にんじん・たまねぎ・だいこん・すだち	834	33.2	21.8	
5水	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さわらの揚げてり煮	こめ・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さわら・とうふ・みそ・わかめ	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・こまつな	832	33.2	21.8	
6木	小型パン 牛乳 長崎血うどん ショウロンボウ	☆長崎血うどん ブルーベリージャム	パン・あぶら・でんぷん・ジャム・さらうどんのめん	たまねぎ・たけのこ・しょうが・きくらげ・キャベツ・にんじん	973	34.4	37.6	
7金	ごはん 牛乳 五目きんぴら コロッケ	ゆかりふりかけ	こめ・ごま・さとう・あぶら・コロッケ	ぎゅうにゅう・ちくわ・ぶたにく・だいず	こんにゃく・にんじん・ごぼう・さやいんげん・ゆかり	863	26.7	25.2
19水	ごはん 牛乳 なすとぶしめんのみそ汁 豚肉の生姜炒め	☆すだちゼリー	こめ・さとう・ゼリー・あぶら・ぶしめん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・あぶらあけ	なす・こまつな・にんじん・たまねぎ・だいこん・しょうが・しいたけ・ピーマン	792	32.8	18.7
20木	小型パン 牛乳 スパゲティカレーソース コーンサラダ (あえ)	りんごジャム	パン・スパゲティ・ドレッシング・ジャム・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく・ツナ	コーン・にんじん・しめじ・たまねぎ・キャベツ・えだまめ	856	35.4	24.5
21金	ごはん 牛乳 ハヤシチチュウ フルーツナタデココ	福神漬け	こめ・こむぎこ・バター・ナタデココ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎゅうにく	もも・たまねぎ・しめじ・グリーンピース・にんにく・パイナップル・ぶくしんづけ・みかん・にんじん	907	27.6	26.2
24月	菜めし 牛乳 沢煮椀 さんまのすだちおろし煮		こめ	ぎゅうにゅう・あぶらあけ・さんま・ぶたにく	にんじん・ごぼう・だいこん・しいたけ・こまつな・なめしのもち	731	31.0	20.5
25火	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきとツナの和え物		こめ・さとう・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・ツナ・ひじき・ぶたにく・ぎゅうにく	コーン・えだまめ・きゅうり・にんじん・こんにゃく・たまねぎ	792	30.7	18.8
26水	ごはん 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 ちくわの二色揚げ	☆ミルクだいふく	こめ・ミルクだいふく・でんぷん・こ・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ちくわ・あぶらあけ・あおりのこ・とうふ	たまねぎ・はくさい・にんじん・えのきたけ・ねぎ	837	28.2	22.0
27木	小型黒糖パン 牛乳 焼きそば かぼちゃサラダ	マヨネーズ	パン・マヨネーズ・あぶら・ちゅうかめん・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・けずりぶし・ハム	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり	894	34.4	30.5
28金	ごはん 牛乳 たまごのスープ 鶏肉のねぎソース		こめ・あぶら・でんぷん・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく・たまご	にんじん・ねぎ・きくらげ・コーン・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ	853	31.7	29.8
31月	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 野菜のごま酢あえ		こめ・あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまあげ・ちくわ	グリーンピース・こんにゃく・しょうが・すだち・たまねぎ・きゅうり・にんじん	790	30.4	23.7

《学校給食の摂取基準》 中学校…総量830kcal たんぱく質26.9~41.5g 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。