



7月給食だより



阿南市中央学校給食センター

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p>	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <p>●ビタミン類をたっぷり含む水分補給にも役立ちます。</p> <p>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p>	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち夏バテの原因になります。</p> <p>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ胃腸をいたわりましょう。</p>

～給食献立紹介～

さばのカレー竜田揚げ

《材料4人前》

さば	4切れ
★醤	小さじ1
★おろししょうが	少々
★塩	少々
★カレー粉	小さじ1
★濃口	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量

《作り方》

- ★の調味料を全て混ぜ合わせる。
- ①にさばを漬けておく。(30分程度)
- 漬けたさばの水気を切って片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- きつね色になったらできあがり。

カレーの風味が食欲をそそるので、夏の暑い時期にも食べやすい献立です。

日曜	献立名	献立名	食品名			熱量 (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			
1 水	ツナそぼろごはん 牛乳 押し麦入り野菜スープ		こめ・あぶら・おおむぎ・さとう	ぎゅうにゅう・ツナ・たまご・とりにく	グリーンピース・コーン・こまつな・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ	746	34.2	17.0
2 木	ピタパン 牛乳 米粉のクラムチャウダー 大豆のチリコンカン	☆冷凍パイ	ピタパン・なまクリーム・あぶら・じゃがいも・こめこ	ぎゅうにゅう・だいず・ぎゅうにく・あさり・ベーコン・ぶたにく	レタス・パインアップル・にんじん・たまねぎ	762	32.4	31.9
3 金	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう 焼き魚のすだちじょうゆ きゅうりのゆかり和え		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ぶたにく・さわら	すだち・こんにやく・ごぼう・にんじん・ゆかり・きゅうり・さやいんげん	813	38.8	20.2
6 月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 えびしゅうまい	のり佃煮	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えびしゅうまい・とうふ・のりつくだに	きくらげ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しょうが	805	36.5	22.9
7 火	ごはん 牛乳 七夕汁 いわしの揚げてり煮 きゅうりの即席漬	☆七夕ゼリー	こめ・あぶら・さとう・ゼリー・でんぶん・そうめん	ぎゅうにゅう・いわし・かまぼこ・こんぶ	きゅうり・チンゲンサイ・えのきたけ・にんじん・オクラ・たまねぎ	754	26.9	16.0
8 水	わかめごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの煮物 きゃべつとしらすの酢の物		こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・がんもどき・しらすし・とりにく・わかめ・うすらたまご	にんじん・たけのこ・すだち・こんにやく・きゅうり・キャベツ・えだまめ	769	35.4	21.7
9 木	パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のカレー揚げ		パン・でんぶん・マカロニ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・とりにく・ベーコン	トマト・にんじん・たまねぎ・セロリ・しょうが・にんにく	892	35.6	34.5
10 金	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 野菜のアーモンドあえ	ひじきふりかけ	こめ・じゃがいも・アーモンド・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・さつまあげ・ひじき	こまつな・キャベツ・こんにやく・たまねぎ・にんじん・えだまめ	765	28.7	16.8
13 月	ごはん 牛乳 五目汁 豚キムチ炒め		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・とりにく・あぶらあげ	しめじ・こんにやく・ごぼう・たまねぎ・だいこん・キムチ・キャベツ・チンゲンサイ・にんじん・にんにく・ねぎ	706	30.9	17.4
14 火	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 わかめサラダ (あえ)		こめ・ドレッシング・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・なまあげ・さつまあげ	たまねぎ・きゅうり・にんじん・しょうが・こんにやく・コーン・えだまめ	757	28.8	20.9
15 水	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 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・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・しろみさかな・みそ	えのきたけ・ねぎ・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん	711	25.0	15.7
16 木	ミニアップルパン 牛乳 冷やし中華 はるまき	冷やし中華スープ	パン・あぶら・ちゅうかめん・こまあぶら・はるまき	ぎゅうにゅう・ハム・たまご・はるまき	ドライアップル・きくらげ・きゅうり・にんじん	774	24.6	21.9
17 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・バター・あぶら・こむぎこ・さとう・ゼリー・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく	りんご・にんにく・たまねぎ・ピーマン・もも・しょうが・なす・にんじん・パインアップル・みかん・かぼちゃ・ぶくしんづけ	932	27.6	26.2
20 月	ごはん 牛乳 ワンタンスープ いかのかりんあげ ゆでえだまめ		こめ・あぶら・でんぶん・はるさめ	ぎゅうにゅう・わかめ・いか・ワンタン	しょうが・たまねぎ・こまつな・コーン・きくらげ・にんじん・えだまめ	821	32.4	22.8
21 火	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ひじきサラダ (あえ)		こめ・さとう・ドレッシング・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ツナ・ひじき・ぶたにく・ベーコン	キャベツ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・コーン	808	30.1	21.1
22 水	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 揚げたこやき		こめ・あぶら・たこやき・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あおのりこ・けずりぶし	きくらげ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・しょうが・キャベツ	753	28.3	16.8
27 月	ごはん 牛乳 たまごとトマトのスープ ハンバーグ照り焼きソース		こめ・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン・ハンバーグ・たまご	トマト・にら・たまねぎ・たけのこ・にんじん	814	31.6	27.1
28 火	ごはん 牛乳 酢豚 パンパンジー		こめ・でんぶん・あぶら・さとう・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	ピーマン・にんじん・きくらげ・きゅうり・しょうが・たけのこ・たまねぎ	769	33.8	18.8
29 水	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばのカレー竜田揚げ	☆白桃のゼリー	こめ・あぶら・じゃがいも・でんぶん・ゼリー	ぎゅうにゅう・とうふ・みそ・さば・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・しょうが・しいたけ・ねぎ	855	31.4	25.9
30 木	小型パン 牛乳 いか入り和風スパゲティ ちりめんサラダ (あえ)	いちごジャム	パン・ジャム・スパゲティ・ドレッシング・バター	ぎゅうにゅう・しらすほし・いか・ベーコン	グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・たまねぎ・にんじん	803	31.3	21.5
31 金	ごはん 牛乳 焼肉 厚焼き卵		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・みそ・ぎゅうにく	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうが・こまつな・にんにく・ヤングコーン	789	32.6	24.3

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量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。