




# 給食だより

## 7月号

阿南市第一学校給食センター

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。「何だか食欲がわかないな・・・」そんな人もいるかもしれませんが、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけ、これからますます暑くなる夏を元気に乗り切りましょう。

### 夏を元気に過ごそう!

<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえて食べるとバランスが整いやすくなります。</p> 	<p><b>夏野菜をたくさん食べよう</b></p> <p>夏野菜からはビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。また、ほてった体を冷やす水分もたくさん含まれています。</p> 
<p><b>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</b></p> <p>冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。</p> 	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p> 



**給食レシピ【 あじの南蛮づけ 】**

※材料4人前※


あじ	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ピーマン	12g
たまねぎ	40g
にんじん	12g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

※作り方※

- あじの切り身に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- たまねぎはスライス、にんじん、ピーマンは千切りにしておく。
- ★の調味料を煮立たせ、その中に野菜を加え、加熱する。
- 揚げたあじにたれをからめたら、できあがり。

※一口メモ※

夏が旬の「あじ」を揚げ、野菜入りの酸味のあるたれをからめた献立です。野菜と一緒にさっぱりと食べられます。



給食センターからのお知らせ

19日 徳島県産真鯛のフライ・・・県水産物を活用した学校給食提供事業でいただきました。

### 令和3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	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)	熱量	たんぱく 質	脂質
1 木	ごはん 牛乳 ハヤシチュー ごぼうサラダ(あえ)		こめ・ごまぎこ さとう・あぶら バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく	グリーンピース・きゅうり ごぼう・たまねぎ コーン・にんじん しめじ・にんにく	879	28.8	28.4
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 しいたけ・すだち	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・ごまぎこ てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく はんぺん・たまご あおのりこ	キャベツ・だけのこ 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	パン 牛乳 チキンピース 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
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 えのきだけ	778	32.2	18.3
8 木	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 しらすぼし・とりにく	こんにゃく・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
9 金	ビビンバ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ さとう・ごま 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 貝だくさんみそ汁 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	ミニココアパン 牛乳 冷やし中華 香巻き	冷やし中華スープ	ココアパン・あぶら ちゅうかめん ごまあぶら	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
14 水	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー ココロ豆サラダ(あえ)	福神漬	こめ・ごまぎこ 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・たまねぎ なす・にんじん・ピーマン しょうが・にんにく りんご・ぶくじんづけ	915	32.4	28.4
15 木	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・ちくわ とりにく・いわし のりつくたに	こんにゃく・さやいんげん ごぼう・だけのこ にんじん	805	31.4	24.5
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	こめ・さとう ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく・みそ わかめ・しらすぼし	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ヤングコーン にんじん・しょうが すだち・パイナップル	765	32.1	20.7
19 月	ごはん 牛乳 沢煮鯛 徳島県産真鯛のフライ 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・ぶたにく あぶらあげ・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	パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ツナサラダ(あえ)		パン・じゃがいも 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	800	35.4	23.5

kcal g g

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18~28g  
 ※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。  
 ★19日(月)は食育の日です。沢煮鯛には、にんじんを量や花に型抜きした「しあわせにんじん」が入ります。お楽しみに!

みずみずしい  
**夏野菜**  
を食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。  
 また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCが  
 たくさん含まれています。  
 これらは、体の調子をととのえて、  
 病気に負けない体をつくれます。

