

7月の給食だより

阿南市南部学校給食センター

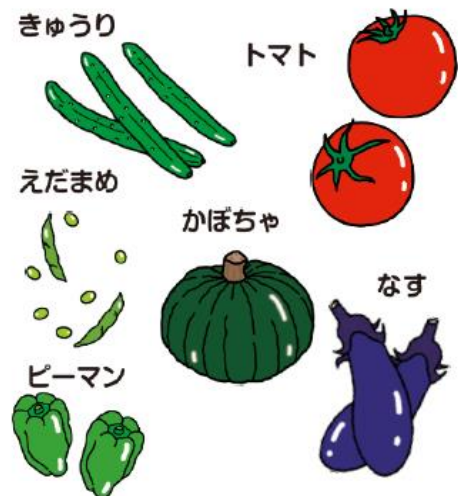
夏を元気に過ごそう!

夏ばてをしないよう、食生活に気をつけましょう

<p>3食きちんと食べる</p>  <p>栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になります。3食とも栄養バランスのとれた食事をきちんと食べましょう。</p>	<p>こまめに水分をとる</p>  <p>暑い夏は、汗を多くかくので、体から水分が失われ、熱中症になりやすくなります。こまめに水や麦茶で水分を補給しましょう。</p>	<p>おやつを食べ過ぎない</p>  <p>おやつを食べすぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になります。また、冷たい物のとりすぎは、おなかをこわすこともあるので、気をつけましょう。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

★夏野菜を食べましょう!

水分、ビタミン、ミネラルたっぷりの夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。



みどりの食べもの=体のちょうしをよくする食べもの

 <p>なにっからだのちょうしをよくするたべもの?</p>	 <p>いったいなんだろう?</p>
 <p>それは、えいようドリンク? それとも、くすり?</p>	 <p>それは、ほくたちやさいのなかまです!</p>

令和3年7月分


阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			給食日報			
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	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・こむぎこ・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	720	23.9	23.6	
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	611	30.1	16.4
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・あおのり・はんぺん・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	673	27.2	20.0
6 火	パン 牛乳 チキンピーズ 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	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん	674	28.9	18.1
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	657	27.8	16.2
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	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	619	24.4	14.2
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	661	24.7	22.8
12 月	ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 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	658	24.0	20.2
13 火	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・ごまあぶら・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	662	21.3	19.3
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)	福神漬け	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・ふくしんづけ・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	750	26.9	23.7
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・のりつくだに・ちくわ・とり・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	654	25.7	19.9
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 ン	こめ・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・わかめ・しらすぼし・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・パインアップル・しょうが	637	26.5	17.7
19 月	ごはん 牛乳 沢煮椀 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・あぶらあげ・ぶたにく・たい	えだまめ・ごぼう・こまつな・だいこん・にんじん・しいたけ	694	28.1	23.5
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	671	29.3	20.0

※学校給食摂取基準は 小学校・・・熱量 650kcal 蛋白質(熱量13~20%) 22~32.5g 脂質(熱量20~30%) 15~22g
 ※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、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。

とくしま けんさん まだい
 19日 徳島県産真鯛のフライ
 けんすいさんぶつ かつよう がっこうきゅううよくいきょうじぎょう
 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。



TOKUSHIMA GYOREN

7月7日は七夕です

七夕は織女(織姫)と牽牛(彦星)が年に一度、7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれます。裁縫や習字の上達を願って短冊に書いたり、笹を飾ったりしてお星様にお祈りするお祭りです。

