

# 給食だより 7月号

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏の誘惑!

## 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

## 夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



## 熱中症に

ならないために……

## こまめに水分補給を



## 七夕

7月7日の献立は七夕行事食として、星形ハンバーグと天の川ゼリーを提供します。

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします



## 給食予定献立表

令和3年7月

徳島県立川島中学校

日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)				栄 養 価
		赤 血 肉 や 骨 になるもの	緑 体 の 調 子 を 整 える も の	黄 筋 力 や 熱 に なるもの		
1 木	大豆入りきんぴらごぼう たけのこピーマンのソテー こんにゃくの田楽 キムチ 白玉小豆	牛乳 みそ	ごぼう れんこん にんじん キムチ	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	836
		豚肉 かつお節	えだまめ たけのこ ピーマン	砂糖 ごま ごま油	たんぱく質 (g)	27.8
		大豆		白玉団子 小豆 こんにゃく	脂質 (g)	16.9
2 金	米粉入り カレーコロッケ ボイルキャベツ かぼちゃのチーズ焼き アスパラとベーコンのソテー キウイフルーツ	牛乳	キャベツ かぼちゃ パセリ	米粉入り黒糖パン 油	エネルギー (kcal)	776
		チーズ	アスパラガス にんにく	カレーコロッケ	たんぱく質 (g)	27.5
		ベーコン	キウイフルーツ		脂質 (g)	27.8
5 月	白身魚のマヨネーズ焼き いんげん添え ブロッコリーのおかかあえ 大学芋 ハニーピーナッツ	牛乳	パセリ さやいんげん にんじん	精白米 強化米 油 片栗粉	エネルギー (kcal)	779
		メルルーサ	ブロッコリー	マヨネーズ さつまいも パン粉	たんぱく質 (g)	26.5
		かつお節		ごま 砂糖 ハニーピーナッツ	脂質 (g)	19.6
6 火	夏野菜ごろごろカレー ハムサラダ 青じそドレッシング パインコンポート	牛乳 ロースハム	かぼちゃ たまねぎ にんにく パインコンポート	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	810
		鶏肉	なす トマト ピーマン にんにく 福神漬	押麦 じゃがいも	たんぱく質 (g)	25.7
		大豆	りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	カレールウ 青じそドレッシング	脂質 (g)	21.4
7 水	星形ハンバーグ ボイルキャベツ バックノース ほうれん草とコーンのソテー 粉ふきいも 天の川ゼリー ミルメーク(ココア)	牛乳	キャベツ ほうれん草 とうもろこし	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	766
		星形ハンバーグ	パセリ	じゃがいも 天の川ゼリー	たんぱく質 (g)	23.5
				ミルメーク(ココア)	脂質 (g)	17.5
8 木	真鯛のフライ ブロッコリー 焼きなすのみそれかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 即席漬 みそ汁	牛乳 高野豆腐 みそ	ブロッコリー なす たいこん えのきたけ	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	804
		真鯛のフライ 豆腐	しょうが たまねぎ にんにく 干しいたけ	砂糖 片栗粉	たんぱく質 (g)	31.4
		かつお節 塩昆布	えだまめ きゅうり キャベツ ねぎ	脂質 (g)	21.1	
9 金	厚揚げと豚肉のみそ煮 厚焼き卵 かぼちゃの天ぷら すいか	牛乳 みそ	しょうが れんこん にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	789
		豚肉 厚焼き卵	さやいんげん すいか かぼちゃ	こんにゃく 砂糖	たんぱく質 (g)	30.1
		厚揚げ たまご		薄力粉 片栗粉	脂質 (g)	20.8
12 月	発芽玄米 麻婆豆腐 キャベツのしょうが炒め 和風肉団子 中華風コンスープ	牛乳 和風肉団子	たまねぎ にんにく 干しいたけ	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	824
		豚ひき肉 たまご	グリーンピース しょうが にんにく	発芽玄米 砂糖	たんぱく質 (g)	32.8
		豆腐 みそ	ねぎ キャベツ しょうが とうもろこし	ラー油 ごま油 片栗粉	脂質 (g)	25.5
13 火	さわらのねぎソースかけ 小松菜の土佐あえ ゆでとうもろこし 鉄っこひじき 冷やし中華	牛乳 鉄っこひじき	長ねぎ 小松菜 キャベツ	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	825
		さわら ロースハム	にんにく とうもろこし きゅうり	薄力粉 砂糖 ごま油	たんぱく質 (g)	32.8
		かつお節 きんし卵		中華めん ごま 砂糖	脂質 (g)	21.5
14 水	ピビンバ(肉みそ・ボイル野菜・ささみ) キャベツ入りミンチカツ 切り干し大根のサラダ	牛乳 きんし卵 ささみ	にんにく しょうが にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	857
		豚ひき肉 みそ	だいこん きゅうり 切り干し大根	押麦 ごま 砂糖	たんぱく質 (g)	30.4
		キャベツ入りミンチカツ		ごま油	脂質 (g)	30.3
15 木	鶏肉の塩焼焼き きんぴらごぼう さつまいものレモン煮 北海道黒豆	牛乳	にんにく しょうが ごぼう	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	870
		鶏肉	にんにく レモン	こんにゃく ごま ごま油	たんぱく質 (g)	31.7
		北海道黒豆		砂糖 さつまいも	脂質 (g)	24.2
16 金	米粉入り セルフフィッシュサンド 五目ビーフン 白身魚フライ じゃがいもとエリンギのクチャップ炒め にんにくグラッセコンソメスープ	牛乳 焼き豚 ベーコン	キャベツ エリンギ とうもろこし	米粉入り丸形パン バター	エネルギー (kcal)	810
		白身魚フライ	たまねぎ にんにく さやえんどう	タルタルソース 砂糖	たんぱく質 (g)	35.3
		スライスチーズ		じゃがいも ビーフン	脂質 (g)	33.0
19 月	セルフ 卵焼きシート トマトケチャップ オムライス (チキンライス)	牛乳	とうもろこし マッシュルーム	精白米 強化米	エネルギー (kcal)	890
		卵焼きシート	キャベツ きゅうり 梅	かぼちゃグラタン	たんぱく質 (g)	24.0
		蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	ささみ	中華ドレッシング	脂質 (g)	35.2
20 火	終 業 式					

\* 新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策の補助事業として、8日に「真鯛のフライ」を実施します。  
\* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。