



7月給食だより



阿波市学校給食センター
ホームページ



令和5年

～毎月19日は食育の日です～

曜日	こんだてめい			しょくひんめい						小学校(中学年)	
	しゅしよく	牛乳	おかず	あか	主に血や肉の	みどり	主に体の調子を	きいろ	主に熱や力の	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				主	主	主	主	主	主		
3月	ごはん	ミルク	ポロニアハム きゅうりのかおりづけ 手作りダレの野菜いため	ポロニアハム ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ たけのこ にんにく	米 大麦 さとう	ごま油 ごま	631	27.2
4火	小型コッペパン	ミルク	冷やしうどん ちくわのいそべあげ チョコクリーム めんつゆ	油あげ ちくわ	牛乳 わかめ のり	にんじん	ほししいたけ もやし きゅうり	パン うどん さとう 天ぷら粉	油 チョコクリーム	631	20.9
5水	ごはん	ミルク	マーボー豆腐 小松菜のナムル たい風味あじつけのり	ぶたひき肉 大豆 とうふ みそ さつまあげ	牛乳 のり	にんじん ねぎ 小松菜	たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	630	24.9
6木	ごはん	ミルク	お魚カツ 大豆入りきんぴらごぼう とうもろこし ひじきつくだに	アジカツ 牛肉 大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう とうもろこし	米 大麦 さとう こんにゃく	油 ごま	684	25.9
7金	ナン	ミルク	キーマカレー 星形ポテト コールスローサラダ たなばたゼリー	ぶたひき肉 大豆 とりひき肉 大豆 ポークハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ スズキーニ キャベツ きゅうり コーン	ナン じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	609	26.9
10月	ごはん	ミルク	さばのみそに はりはりづけ かぼちゃのそぼろに	さば みそ 牛ひき肉 大豆 さつまあげ	牛乳 ちりめん	かぼちゃ にんじん さやいんげん	ほし大根 たまねぎ	米 大麦 さとう こんにゃく でんぶん	ごま 油	675	25.6
11火	こくとうパン	ミルク	肉だんごのあまずあんかけ すいか入りフルーツ白玉	肉だんご うずらたまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ なす スズキーニ たけのこ ほししいたけ みかん パイナップル	パン さとう でんぶん だんご なしゼリー		665	25.1
12水	ごはん	ミルク	きびなごフライ きゅうりのつぼづけあえ あわみチャンプルー ふりかけ	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳 きびなごフライ ひじき	にんじん ピーマン	きゅうり つぼづけ たまねぎ ほししいたけ コーン	米 大麦 さとう	油 ごま	639	26.0
13木	ごはん	ミルク	タコライス(タコスミートレタス) 五目スープ シークワーサーゼリー	ぶたひき肉 とりひき肉 大豆 ベーコン とうふ	牛乳 チーズ	にんじん トマト フリルレタス 小松菜 ねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 大麦 さとう シークワーサーゼリー	油	639	23.2
14金	全粒粉パン	ミルク	とり肉のレモンソースあえ イタリアンサラダ パンキンポタージュ	とり肉 ベーコン 白花豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン でんぶん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	721	28.9
18火	小型コッペパン	ミルク	阿波美(あわび) アータ ごぼうとひじきのサラダ リングパイナップル マープルジャム	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン トマト	にんにく なす たまねぎ きゅうり キャベツ コーン パイナップル	パン ペンネ さとう メープルジャム	油 ドレッシング ごま	673	24.5
19水	カレーピラフ	ミルク	星型バーグ ボイルプロックリー おじゃがもち入りコンソメスープ パックケチャップ	とり肉 ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん プロックリー	たまねぎ コーン えだまめ	米 じゃがいももち	油 ドレッシング	601	25.0
20木	たれごはん	ミルク	うなどん(きざみうなぎあえもの) 具だくさんみそ汁 ヨーグルト風ゼリー	うなぎ たまご 油あげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	きゅうり たまねぎ	米 こんにゃく ヨーグルト風ゼリー		646	22.6

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。
(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等のご遠慮ください。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

今日の「Awa産Our消」

米・なす・たまねぎ・にんにく
じゃがいも・ピーマン・かぼちゃ
ねぎ・きゅうり・フリルレタス
とうもろこし・トマト・ほし大根
スズキーニ・すいか

※天候により変更する場合があります。

“Awa産Our消Myメニュー”の
入選メニューが登場します!

12日(水)
「あわみチャンプルー」

(阿波中1年生の女の子のメニュー)

入選作品を給食用にアレンジした献立です。

今日の日本の味めぐり(沖縄県)
～チャンプルー～

沖縄県の家産料理で、野菜や豆腐に限らず、さまざまな材料と一緒に炒め合わせたものです。チャンプルーとは、沖縄方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味で用いられる言葉です。「ゴーヤーチャンプルー」のように、メインとなる食材の名を頭に付けて〇〇チャンプルーと呼びます。今日は、Myメニュー入賞作品で阿波市の食材をたくさん使った給食ならではのあわみチャンプルーです。

*夏休みから、阿波市学校給食センターHPで、R5年度あわ味キッチンレシピ(紙バックで楽ちんおにぎりなど)を公開します。夏休みに、ぜひご家庭で作ってみてください。給食だより右上のQRコードからHPにアクセスできます。