



7月給食だより



阿波市学校給食センター
ホームページ

給食の写真が見えるよ!



令和7年

～毎月19日は食育の日です～

日	こんだてめい			しょくひんめい						小学校(中学年)						
	曜日	しゅしょく	牛乳	お	か	ず	あ		主		き	主		エ	たん	
							か	な	に	に		い	に			ネ
1	火	コッペパン	冷やしうどん しのだにめんつゆ パンにぬるチーズ	ツナ	しのだに	牛乳 わかめ チーズ	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	kcal	たんぱく質g
2	水	ごはん	さわらのすだち風味 焼き肉風味ためもの とうもろこし	さわら	ぶた肉 みそ	牛乳	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	618	23.6
3	木	ごはん	春まき あつあげのちゅうかに わらびもち	春まき	とり肉 あつあげ	牛乳	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	642	30.0
4	金	ごはん	肉じゃが ツナのすだちずあえ	肉じゃが	さつまあげ ツナ	牛乳	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	716	23.1
7	月	カレーピラフ	星形バーグ じゃがいもサラダ 七タスープ パックケチャップ 七タデザート	とり肉	ハンバーグ ツナ ベーコン かまぼこ	牛乳	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	604	21.9
8	火	ごはん	お魚カツ きゅうりのかおりづけ とうふのチゲ風	アジカツ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	635	26.4
9	水	麦ごはん	ハッシュドビーフ 夏野菜とツナの冷せいパスタ	牛肉	白花豆 白いんげん豆 ツナ	牛乳 だっしふん乳	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	604	21.9
10	木	麦ごはん	タコライス(タコミート・レタス) 小松菜とこもちのスープ	ぶたひき肉	とりひき肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	675	24.2
11	金	わかめごはん	肉だんごのあまずあんかけ すいか入りフルーツミックス	つくね	うずらたまご	牛乳 わかめ	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	608	22.5
14	月	コッペパン	とり肉のレモンソースあえ イタリアンサラダ コーンポタージュ	とり肉	おから ベーコン 白花豆 白いんげん豆	牛乳	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	692	22.7
15	火	おにぎり	阿波美(あわび)アータ ごぼうとコーンのサラダ カップかき氷(ぶどう)	牛ひき肉	ぶたひき肉 大豆	牛乳	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	721	29.2
16	水	ごはん	いかのかりんあげ きゅうりのつぼづけあえ かぼちゃのそぼろに	いか	おから ぶたひき肉 大豆 さつまあげ	牛乳	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	631	21.6
17	木	麦ごはん	キーマカレー 星形ポテト 和風サラダ	とりひき肉	大豆 白花豆 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	616	25.3
18	金	たれごはん	うなだん(きざみうなぎあえもの) 具だくさんみそ汁 ももゼリー	うなぎ	たまご 油あげ みそ	牛乳	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	きいろ	主に熱や力の もとになるもの	主に炭水化物	主に脂質	644	23.1
															616	22.4

※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、再配布等をご遠慮ください。
 ※材料の購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。 ※地方創生臨時交付金を活用して、今年度の食材調達に係る物価高騰分を支援しています。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。

3 おやつとり方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

- ヨーグルト、牛乳、チーズ
- 小魚、干しえび
- ごま、小松菜
- 切干し大根、ひじき、豆腐

◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。

今月の「Awa産Our消」

米・じゃがいも・小松菜・キャベツ・オクラ・トマト
フリルレタス・かぼちゃ・ピーマン・ねぎ・きゅうり
たまねぎ・なす・とうもろこし・にんにく・すいか
ほし大根・生しいたけ・きくらげ

※天候により変更する場合があります。

入賞作品を給食用にアレンジした献立です /
**“Awa産Our消 Myメニュー”の
 銅賞メニューが登場します**

9日
「夏野菜とツナの冷製パスタ」
 (土成中2年生のメニュー)

今月の日本の味めぐり(沖縄県) ～タコライス～

タコライスはメキシコ風アメリカ料理「タコス」の具材をご飯の上にのせた、沖縄県で誕生した料理です。ひき肉とたまねぎ、調味料で作る具を「タコミート」といい、本来、タコミートの他に、レタスやトマト、チーズなどをトッピングして食べます。

給食では、阿波市で水耕栽培されているフリルレタスを生のまま提供できるよう衛生に気を付けて、アレンジしています。

7月22日(火)から、阿波市学校給食センターHPで、火を使わないで簡単に手作りできる旬の野菜を使った料理「おにぎらず・さば缶の冷や汁・ミニトマトのコンポート」のレシピを公開します。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HPIにアクセスできます。