

# 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です。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ずまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、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しっかり体力をつけて、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 徳島県立城ノ内中等教育学校							
日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価		
		赤 血 や 肉 や 骨 になるもの	緑 体 の 調 子 を 整 える もの	黄 働 力 や 熱 に なる もの		エ ネ ル ジー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)
1 木	期 末 考 査						
2 金	期 末 考 査						
5 月	期 末 考 査						
6 火	夏野菜ごろごろカレー	牛乳 ロースハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん パインコンポート	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
福 神 漬	ハムサラダ 青じそドレッシング	鶏肉	なす トマト ビーマン にんにく 福神漬	押麦 じゃがいも	25.7	21.4	
	パインコンポート	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			
7 水	星形ハンバーグ ポイルキャベツ パックソース	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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	ほうれん草とコーンのソテー 粉ふきいも	星形ハンバーグ	パセリ	じゃがいも 天の川ゼリー	23.5	17.5	
	天の川ゼリー ミルメーク(ココア)			ミルメーク(ココア)			
8 木	真鯛のフライ プロックリー	牛乳 高野豆腐 みそ	プロックリー なす だいこん えのきたけ	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	焼きなすのみぞれかけ 高野豆腐と野菜の詰め煮	真鯛のフライ 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ	砂糖 片栗粉	31.4	21.1	
	即席漬け みそ汁	かつお節 塩昆布	えだまめ きゅうり キャベツ ねぎ				
9 金	厚揚げと豚肉のみそ煮	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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	厚焼き卵 かぼちゃの天ぷら	豚肉 厚焼き卵	さやいんげん すいか かぼちゃ	こんにやく 砂糖	30.1	20.8	
	すいか	厚揚げ たまご		薄力粉 片栗粉			
	発芽玄米	麻婆豆腐	牛乳 和風肉団子	たまねぎ にんじん 干しいたけ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
12 月	キャベツのしょうが炒め 和風肉団子	豚ひき肉 たまご	グリーンピース しょうが にんにく	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	中華風コンソープ	豆腐 みそ	ねぎ キャベツ しょうが とうもろこし	発芽玄米 砂糖	25.5	25.5	
	さわらのねぎソースかけ	牛乳 鉄っひじき	長ねぎ 小松菜 キャベツ	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
13 火	小松菜の土佐あえ ゆでとうもろこし	さわら ロースハム	にんじん とうもろこし きゅうり	薄力粉 砂糖 ごま油	32.8	21.5	
	鉄っひじき 冷やし中華	かつお節 きんし卵		中華めん ごま 砂糖			
14 水	ビビンバ(肉みそ・ポイル野菜・ささみ)	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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	キャベツ入りミンチカツ	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	30.4	30.3	
	切り干し大根のサラダ	キャベツ入りミンチカツ		ごま油			
	鶏肉の塩麹焼き	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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
15 木	きんぴらごぼう さつまいものレモン煮	鶏肉	にんじん レモン	こんにやく ごま ごま油	31.7	24.2	
	北海道黒豆	北海道黒豆		砂糖 さつまいも			
	米粉入り	セルフフィッシュサンド 五目ビーフン	牛乳 焼き豚 ベーコン	キャベツ エリンギ とうもろこし	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
16 金	丸形パン	白身魚フライ・ポイルキャベツ・スライスチーズ・タルタルソース	白身魚フライ	たまねぎ にんじん さやえんどう	810	35.3	33.0
		じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め にんじんグラッセコンソープ	スライスチーズ				
	セルフ	卵焼きシート トマトケチャップ	牛乳	とうもろこし マッシュルーム	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
19 月	オムライス	かぼちゃグラタン キャベツの梅肉あえ	卵焼きシート	キャベツ きゅうり 梅	890	24.0	35.2
	(チキンライス)	蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	ささみ				
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。