

給食だより 7月号

夏が旬の食べ物を食べましょう

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。暑い中、汗をかいたことによって不足した水分を補給しながら、熱のこもった体の中から冷ましてくれます。彩りもよく、食欲を刺激して、胃腸の調子を整えます。



トマト



1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり



水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物などで食べられます。

ピーマン



ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

とうもろこし



焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB₁や食物繊維が多い食品です。

すいか



夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので、食べすぎに注意しましょう。

学校のHPに献立表や給食献立の写真、一口メモを掲載しています。ぜひご覧ください。



七夕

7月7日の給食は七夕献立として「ミニ星型コロッケ」「七夕そうめん」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。七夕にそうめんを食べることで災いから身を守り、健康になるという言い伝えがあります。



給食予定献立表						
令和4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 け 力 や 熱 に なる もの		
1 金	期末考査					
4 月	期末考査					
5 火	期末考査					
6 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜と油揚げのおひたし 揚げ出し豆腐 ミニチーズ(2個)	牛乳 油揚げ 豆腐 さば ミニチーズ みそ	しょうが たまねぎ こまつな もやし だいこん	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉	エネルギー(kcal) 860 たんぱく質(g) 37.0 脂質(g) 29.0	
7 木	ごはん 牛乳 野菜炒め 大根の梅おかかあえ ミニ星型コロッケ 七夕そうめん 麺つゆ	牛乳 かつお節 豚肉 きんし卵	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン だいこん こまつな 梅 オクラ	精白米 強化米 油 ごま油 コロッケ そうめん	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 19.2	
8 金	きなこ 揚げパン 牛乳 オムレットマトソース アスパラときのこのオイスターソース炒め ブロッコリーのごまあえ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 きなこ オムレツ	玉葱 マッシュルーム パセリ アスパラガス ブロッコリー にんじん もやし ねぎ 乾しいたけ	米粉入りコッパン 油 砂糖 ワンタン ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 30.8	
11 月	ごはん 牛乳 メルルーサのゆず風味 ジャーマンポテト ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 ひじき ちくわ メルルーサ 油揚げ ベーコン 豆腐	ゆず酢 たまねぎ パセリ さいいんげん にんじん ごぼう ねぎ	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 17.8	
12 火	ごはん 牛乳 大豆入りきんぴらごぼう キャベツのしょうが炒め さつまいもの天ぷら ゆでとうもろこし	牛乳 ちくわ 豚肉 たまご 大豆	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ しょうが とうもろこし	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖 ごま 薄力粉 ごま油 さつまいも 片栗粉	エネルギー(kcal) 896 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 18.7	
13 水	(発芽玄米) 牛乳 夏野菜ごろごろカレー ハムサラダ(イタリアンドレッシングあえ) いちごヨーグルト	牛乳 ロースハム 鶏肉 いちごヨーグルト 大豆	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン すりおろしりんご きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく	精白米 強化米 油 発芽玄米 じゃがいも カレールウ イタリアンドレッシング	エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 23.5	
14 木	(麦ごはん) 牛乳 豚キムチ丼 揚げ餃子 かぼちゃの煮物 みかんのジュレ	牛乳 豚肉 餃子	キムチ はくさい にら にんにく かぼちゃ	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 押麦 みかんのジュレ	エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 21.2	
15 金	ごはん 牛乳 ますのチーズ焼き にんじんしりしり きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 みそ ツナ ます 油揚げ チーズ わかめ	にんじん ごぼう だいこん 糸みつば	精白米 強化米 油 こんにゃく ごま ごま油 砂糖	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 36.0 脂質(g) 23.8	
19 火	麦ごはん 牛乳 からあげ 小松菜の磯あえ ブロッコリーのじゃこバター おさつスティック	牛乳 ちりめん 鶏肉 のり かつお節	すだち酢 しょうが にんじん こまつな ブロッコリー	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 バター おさつスティック	エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 29.5	
20 水	終 業 式					

* 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。

食欲アップの工夫

酸味を使ってさっぱり料理



冷たくして



香りでアクセントをつける

