

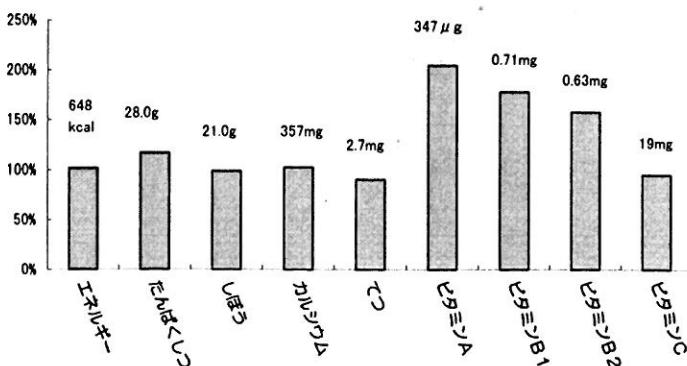
学校給食だより

平成28年7月分(実施回数9回)

発行 阪南市教育委員会 学校給食センター

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しほう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しほう
1 金	なめし けんちんじる さわらのていやき うんげんさいのいためもの きゅうにゅう	菜めしの素 木綿豆腐・油あげ・こんにゃく・ごぼう 大根・人参・青ねぎ・しょうゆ・みりん 酒・菜種油・削り節 鰯切り身(1コ)・菜種油・砂糖 しょうゆ・みりん もやし・ちゃんげん菜・しょうゆ オイスターソース・塩・こしょう・菜種油	638	8 金	○ブラジル料理 ごはん とうがんのスープ ブラジルふうからあげ フェジョアーダ きゅうにゅう	焼き豚・木綿豆腐・冬瓜・もやし・人参 ちんげん菜・生姜・でん粉 しょうゆ・鶏がらスープ 鶏肉(1コ)・こんにゃく・白ワイン オリーブ油・レモン果汁・塩・こしょう でん粉・小麦粉・菜種油 ソーセージ・ベーコン・ミックスピニーズ 玉ねぎ・にんにく・コンソメ・塩・こしょう	672
			29				27
			19				25
4 月	○沖縄料理 ごはん もずくスープ ゴーヤチャンプルー じゃこのいりに パイナップル ← きゅうにゅう	焼き豚・もぐく・玉ねぎ・もやし・人参 みつ葉・しょうゆ・鶏がらスープ 鶏卵・豚肉・厚揚げ・ゴーヤ・キャベツ 人参・もやし・花かつお・しょうゆ 塩・こしょう・菜種油 じゃこ・白ごま・砂糖・しょうゆ・みりん 酒・サラダ油 パイナップル(1コ)	618	11 月	ごはん みそしる とんかつ ← ボイルキャベツ あじつけのり きゅうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ・大根 人参・青ねぎ・みそ・削り節 豚ヒレ肉(1コ)・塩・こしょう 小麦粉・パン粉・菜種油 キャベツ・ウスター・ソース 味つけのり(1コ)	627
			27				30
			17				16
5 火	けんりょうパン カレーうどん にくだんごのあろしに きゅうにゅう	牛肉・油あげ・玉ねぎ・人参・青ねぎ うどん・カレールウ・カレー粉 でん粉・しょうゆ・みりん だし昆布・削り節 ミートボール・大根・青ねぎ・砂糖 しょうゆ・酒・削り節	627	12 火	こくとうパン オニオンスープ じゃがいものチーズやき えだまめ きゅうにゅう	黒糖 鶏肉・玉ねぎ・人参・オニオングリー バセリ・白ワイン・塩・こしょう 菜種油・鶏がらスープ チーズ・ベーコン・じゃが芋・菜種油 枝豆・塩	604
			28				29
			24				22
6 水	パン かぼちゃポタージュ ハンバーグ とうもろこし ← きゅうにゅう	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・生クリーム・粉チーズ ポタージュの素・鶏がらスープ 塩・こしょう・クルトン ハンバーグ(1コ)・菜種油 とうもろこし(1コ)・塩	671	13 水	ドライカレー わかめスープ アイスクリーム きゅうにゅう	牛ひき肉・玉ねぎ・人参・スイートコーン グリンピース・レーズン・トマトケチャップ カレー粉・しょうゆ・砂糖・菜種油 焼き豚・わかめ・玉ねぎ・ちゃんげん菜 人参・しょうゆ・鶏がらスープ アイスクリーム(1コ)	773
			26				25
			25				31
7 木	○七夕献立 ちらしずし(けんりょうごはん) にゅうめんじる まぐろのかくに すいきのにもの たなばたせりー きゅうにゅう	ちらし寿司の素 かまぼこ・油あげ・そうめん・人参 しいたけ・オクラ・しょうゆ・削り節 まぐろ・生姜・砂糖・しょうゆ みりん・酒 紅ずいき・生姜・砂糖・しょうゆ 米酢・削り節 七夕ゼリー(1コ)	602		<p>『今月のメニューより』</p> <p>旬の野菜を食べよう!</p>		
			29		<p>色鮮やかな夏野菜が店頭をにぎわせています。今では、栽培技術や輸入などにより、1年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますが、なるべく旬のものを食べるといいですね。</p>		
			10		<p>同じ野菜でも、旬にとれたもののほうが栄養が多く含まれ、私たちの体にも合っています。例えば、夏が旬の野菜には体を冷やす効果があり、冬が旬の野菜には体を温める効果があります。</p>		

7月平均栄養所要量(中学年を100とする)



◎スプーンマークとカムちゃんマークについて



家からスプーンを持ってきましょう。

一口30回、よくかんでよく味わって食べましょう。

『栄養三色』

黄・赤・緑、3つのグループをそろえると、栄養バランスが良くなります。好き嫌いなく何でも食べるようにしましょう。

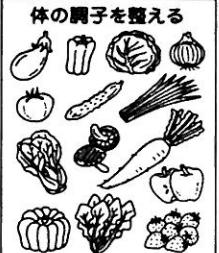
黄色の食品



赤色の食品



緑色の食品



『今月のメニューより』

旬の野菜を食べよう!

色鮮やかな夏野菜が店頭をにぎわせています。今では、栽培技術や輸入などにより、1年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますが、なるべく旬のものを食べるといいですね。

同じ野菜でも、旬にとれたもののほうが栄養が多く含まれ、私たちの体にも合っています。例えば、夏が旬の野菜には体を冷やす効果があり、冬が旬の野菜には体を温める効果があります。

今が旬の夏野菜、食卓に上手に取り入れてみてください。

◎4日(月)ゴーヤー・パイナップル

ゴーヤーは昔の中国では薬として使われていました。ビタミンCがたっぷりで、夏バテにきく食材です。



◎6日(水)かぼちゃ・とうもろこし

かぼちゃはビタミンA・Cがたっぷりで、冬至あたりまで保存できます。

とうもろこしは、胃腸の調子を整えると言われています。



◎7日(木)オクラ・すいき

ネバネバが特徴のオクラ、このネバネバが夏バテや便秘を防いでくれます。

すいきは里芋の葉柄です。泉州地域で栽培され、夏の伝統野菜として親しまれる、大阪の特産物です。



◎8日(金)とうがん

体を冷やし、熱をさます効果があります。



◎12日(火)えだまめ

大豆が成熟する前に収穫したものが、えだまめです。