

7月 給食だより

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、暑い季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分はこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段、水分補給に適している飲み物は、水や麦茶です。スポーツをしたり、汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなど塩分を含むもので補給するとよいでしょう。ジュースなど清涼飲料水は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。糖分で満腹感があると、食事が食べられないなど栄養が偏り、肥満や夏ばてのもとになりますので気をつけましょう。



とくしまけんさん しょくざい つか こんだて じっし 徳島県産の食材を使った献立の実施

新型コロナウイルス感染症拡大による国の経済対策の補助事業として「県産和牛肉」や「阿波尾鶏」を学校給食に提供する取組があり、本校も活用しています。また、県産水産物においても同様に事業を活用し、提供いただいています。新鮮でおいしい地元の食材を味わってみたいです。

☆牛肉は7月・阿波尾鶏は9月の使用を予定しています。

7月 2日（金）サワラのフライ

7月15日（木）牛肉のやわらか煮

給食の実施に合わせて、7月は「とくしまの牛肉給食レシピ（家庭版）」を配付します。「牛肉のやわらか煮」のほか、「照り焼き牛ハンバーグ」「彩り野菜の牛肉巻き」のレシピが載っています。ぜひご家庭でも作ってみてください。



2021年7月

鳴門教育大学附属特別支援学校

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1	木	親子丼 すまし汁 とっとチーズ	鶏肉 たまご かまぼこ わかめ ｲﾝﾅﾁｰｽﾞｱｰﾓﾝﾄﾞ 牛乳	ごはん 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ えのき	765
2	金	ごはん サワラフライ ポイルキャベツ みそ汁	サワラフライ わかめ みそ 牛乳	ごはん 油 さつまいも	キャベツ にんじん しいたけ こまつな だいこん ねぎ	668
5	月	ごはん トマトシチュー ごぼうサラダ 瀬戸内レモンカスタードタルト	牛肉 牛乳	ごはん 薄力粉 油 じゃがいも パター マヨネーズ ごま カスタードタルト	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ ごぼう きゅうり とうもろこし	829
6	火	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの和えもの	豚肉 ちくわ かつお節 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー レモン果汁 つきこんにゃく	662
7	水	ごはん 星型ハンバーグ ポイル野菜 そうめん汁 七タゼリー	星型ハンバーグ かまぼこ 牛乳	ごはん そうめん 七タゼリー ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	725
8	木	ごはん 野菜炒め さばのすだちみそ煮	豚肉 いか さばのすだちみそ煮 牛乳	ごはん 油 ごま油 でんぶん	ｼｮ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ さやいんげん ヤングコーン	739
9	金	セルフカツサンド コーンポタージュスープ	ヒレカツ 牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳	食パン 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	817
12	月	ごはん 野菜のクリーム煮 ほうれん草入りオムレツ	えび ベーコン 牛乳 生クリーム ほうれん草オムレツ 牛乳	ごはん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	791
13	火	ごはん マーボー豆腐 かにと水菜のスープ	牛豚ひき肉 豆腐 みそ かに身 わかめ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ねぎ ｼｮ ｺﾝ 水菜 えのき	723
14	水	ごはん さげばっば 豚肉とごぼうの炒め煮 小松菜のごまあえ	豚肉 さつま揚げ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな もやし つきこんにゃく	637
15	木	ごはん 牛のやわらか煮 ﾐﾆﾄﾏﾄ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾌｧｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ワンタンスープ みかんゼリー	牛肉 わかめ 牛乳	ごはん 砂糖 フライドポテト ワンタン 油	ｺﾝ ブロッコリー ミニトマト たまねぎ にんじん チンゲン菜	808
16	金	夏野菜カレーライス 福神漬 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	ごはん じゃがいも 油 杏仁豆腐	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン 福神漬 ｺﾝ みかん パイン 黄桃	773
19	月	ごはん 若鶏のねぎソースあえ はるさめスープ	鶏肉 たまご ベーコン わかめ 牛乳	ごはん でんぶん 油 ごま 砂糖 ごま油 はるさめ	ねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし 干しいたけ	769
20	火	ごはん れんこんの五目炒め 肉だんごの照り煮	豚肉 大豆 ちくわ 肉だんご 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油	れんこん にんじん さやいんげん つきこんにゃく	732

* 牛乳は毎日つきます。

* 緑の仲間の ｺﾝ → にんにく ｼｮ → しょうが のことです。

* 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。

※ 夏休み明けの給食は8月30日（月）から始まります。

8月30日の予定献立 ごはん カレーライス フルーツ