



# 7月の献立



## 7月 給食だより

安芸高田市給食センター

2024年 7月



### あつ 夏の暑い夏を乗り越えよう！

暑い日が続くと、熱中症や、体がだるくなったり食欲が無くなったりする夏ばてが心配です。熱中症や夏ばて予防のためにも水分や食事をしっかりととり、元気に過ごしましょう。

### 飲み物以外の水分補給

スープ カレーライス



飲み物以外からも水分をとることができます。

スープや汁、カレーライスなどの料理、野菜や果物にも水分が含まれています。

汗と一緒に体から失われた塩分なども料理からとることができますよ。

### しっかりと食べて夏ばてを予防！

苦手な食べ物にもチャレンジして、栄養バランスのとれた食事をとろう！



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん 牛乳 ビーンズシチュー キャベツと ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう きゅうりの甘酢漬け 貝柱と豆腐の すまし汁	ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのナムル (小中)ミニトマト	もち麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 切り干しとツナの 和え物 わかめじゃこふりかけ	ごはん 牛乳 鮭の みそマヨネーズ焼き 星のチーズサラダ 七夕そうめん汁 星の三色ゼリー
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
菜飯 牛乳 根菜のそぼろ煮 春雨のごま酢和え	ごはん 牛乳 鱈の磯辺揚げ 切り昆布と大豆の 炒り煮 えのきのみそ汁	ごはん 牛乳 ポークソテー じゃがいものサラダ 大根のコンソメスープ	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 小松菜とコーンの 和え物	ごはん 牛乳 エビチリ チンゲン菜のサラダ ワタンスープ
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
【海の日】	救給カレー 牛乳 野菜と肉団子の スープ煮 枝豆サラダ (小中)ヨーグルト	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ささみともやしのサラダ ミニフィッシュ	五目あなご飯 (しょうゆ飯・具) 牛乳 赤じそ和え 麩とわかめのみそ汁 【食育の日】	ごはん 牛乳 照り焼きチキン コーンポテト 大豆のトマトスープ 冷凍みかん 【1学期終業式】

七夕献立☆

安芸高田市では、緊急時のために救給カレーを備蓄しています。期限の関係で防災の日ではありませんが、7月の給食に登場します。

☆平均栄養量☆ (小学校4年生の食事量に相当)

エネルギー	616kcal	たんぱく質	26.2g
脂質	18.9g	カルシウム	354mg
食物繊維	5.5g	食塩相当量	2.1g

※都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

給食センターの様子を紹介します！

安全な給食を作るために、温かい料理は75℃以上、冷たい料理は10℃以下の出来上がりになるように気を付けています。

### 【7月の郷土料理】あなご飯

もともと宮島では、あなごがたくさんとれていたため、あなごどんぶりとして地元の人に親しまれていました。あなご飯は、明治時代に宮島口駅の近くで、味付けをしたご飯にあなごをびっしりのお弁当を売ったことがはじまりです。給食では、あなごのほかに卵やごぼう、にんじんなどを使って作った五目あなご飯として登場します。



### 【旬の食材】なす

なすは、夏から秋にかけておいしい野菜です。丸なすや水なす、長なすなどたくさんの種類があります。給食では、「大長なす」という、とてもながいなすを使っています。なすには体を冷やす働きがあります。暑い季節にぴったりの野菜ですね。今月は、今が旬のなすを使ったマーボー豆腐を出しますよ。お楽しみに♪

