

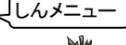
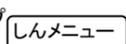


令和6年 7月分学校給食予定献立表



今月の目標
夏の食生活について考えよう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU (あぐもぐ)

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		677	
		マーボ豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油		
		あげどりのレモンふうみ	鶏肉			レモン果汁	砂糖 でんぷん	菜種油		
		ビーフンいため	まぐろ			キャベツ もやし しょうが	ビーフン 砂糖	ごま油		
2	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		618	
		にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖			
		やさいはんぺんのごまだれかけ	はんぺん		にんじん	キャベツ ごぼう しょうが	砂糖 でんぷん	ごま		
		ひじきのあえもの		ひじき	小松菜	コーン もやし	砂糖	ごま油		
3	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		651	
		トマトシチュー  しんメニュー	鶏肉 大豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 菜種油		
		やきウインナー 	ウインナー							
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
4	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		593	
		はるさめスープ  しんメニュー	鶏肉 豆腐		チンゲンサイ なら にんじん	玉ねぎ	春雨	ごま油		
		あじナゲット(2個)	あじ たら 大豆			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん	大豆油		
		なすとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ		ピーマン	なす キャベツ エリンギ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油		
あじつけかんそうどうふ	豆腐 きな粉				小麦粉 砂糖	植物油				
5	金	うどん 牛乳		牛乳			うどん		634	
		きつねじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ	砂糖 でんぷん			
		えだまめコロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油		
		いかときゅうりのすのもの 	いか	わかめ		きゅうり もやし コーン	砂糖	ごま		
		★たなばたゼリー 				みかん果汁	砂糖			
8	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		580	
		なつやさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ	えのきたけ なす 玉ねぎ ねぎ				
		レバーいりつくね(小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉 砂糖	菜種油		
		うのはなのいりに	おから 鶏肉 竹輪		にんじん	枝豆	砂糖	菜種油		
9	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		612	
		とうがんじる	鶏肉 かまぼこ		にんじん	とうがん しいたけ ねぎ しょうが	でんぷん			
		しろみぎかなフライのソースかけ	たら				米粉 じゃがいも	菜種油		
		たまごいちぢぐさあえ	卵		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
10	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		615	
		ハヤシライス 	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	ルウ 砂糖			
		とりにくとやさいのソテー	鶏肉		小松菜	キャベツ たけのこ コーン	砂糖 でんぷん	菜種油		
		メロンゼリーポンチ 				黄桃 パイン メロン	砂糖			
11	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		643	
		ぶたにくとだいこんのうまに	豚肉 揚げはんぺん		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖			
		ししゃもフライのなんぼんだれかけ(小1~3年1尾、小4~中3年2尾)	ししゃも			ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油		
		ひじきとだいのいために	大豆 竹輪	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油		

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
12 金	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン		633	
	ポテトとオニオンのスープ	ウインナー		にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ	じゃがいも			
	トマトグラタン 	おから 大豆		トマト にんじん	なす 玉ねぎ りんご果汁	米粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん			757
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		642	
	かきたまじる	卵 豆腐		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん			
	なすみそいりメンチカツ	豚肉 大豆 みそ			玉ねぎ なす	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	菜種油		765
	オクラとかつおのあえもの	かつお		オクラ	キャベツ もやし	砂糖			
17 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		674	
	なつやさいカレー	豚肉		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす にんにく しょうが りんご	小麦粉 じゃがいも	菜種油		
	とりにくのハーブやき	鶏肉		バジル	しょうが		オリーブ油		804
	れいとうみかん				みかん				
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		649	
	ゆばのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ				
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん			
	きりぼしだいこんとハムのごまずあえ 	ハム		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま		769
	★セレクトデザート 								
	A:いちごクリームだいふく	豆乳			いちご	砂糖 もち粉 上新粉 でんぷん	植物油		
B:シークワサーゼリー				シークワサー果汁	砂糖				

〈今月の阿久比町の野菜〉




なす

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。
 ☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

平均値	小学校	632
	中学校	753
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		13回

TEL 48-5111 FAX 48-5114

★業者配送  

※令和6年4月から令和7年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。




2学期の給食開始は9月3日(火)です。



トマトの色

この赤い色は「リコピン」
 太陽のもとで育つ赤い色に熟すと、病気の予防や免疫力の向上に効果的。



はたをきれいに保つ働きがあるんだ



油と一緒に食べたり加熱したりすると、体への効果がアップするよ!



いろいろな料理でおいしく食べよう!



AGUMOGU(あぐもぐ)給食レシピ50

阿久比町のホームページに、給食の人気献立や、おすすめ献立のレシピを50種類掲載しています。ぜひ参考にして、親子でたくさん作ってくださいね。

AGUMOGU給食レシピ50

検索

