

7月献立予定表

日	曜日	献立名		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)		
		主食等	牛乳	副食等	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂肪	献立のねらい	小学校
3	月	五目ごはん		白身魚の香味揚げ きゅうりとたこの酢の物 半夏の団子	鶏肉 油揚げ メルルーサ たこ 小豆	牛乳 ひじき ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが きゅうり	米 こんにゃく 砂糖 でんぶん 白玉だんご	油 ごま	633	784
4	火	麦ごはん		さばのみそだれかけ チンゲン菜のごまドレッシング和え かきたま汁	さば みそ ハム 卵 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 でんぶん	ごま 油	683	827
5	水	夏のちらしずし		かぼちゃの天ぷら 白うりのおかか和え ふしめん汁	あなご 高野豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲン菜 ねぎ	しいたけ 枝豆 白うり きゅうり 大根 たまねぎ	米 砂糖 ふしめん 天ぷら粉	油	589	740
6	木	黒糖パン		ゴーヤチャンプルー ミントマト (小・中) キャベツと肉団子のスープ ミックスマッツ (小・中)	肉団子 あさり 豚肉 ちくわ 豆腐 卵 かつお節	牛乳	にんじん チンゲン菜 ミニトマト	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが ゴーヤ	コッペパン 砂糖 はるさめ	ごま油 油 ミックスマッツ	602	738
7	金	菜めし		鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え なすのそうめん汁 セタゼリー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	もやし たまねぎ なす	米 麦 砂糖 はちみつ そうめん セタゼリー	ごま	652	793
10	月	麦ごはん		スタミナ焼肉 ゆで枝豆 わかめスープ 冷凍パイ (小・中)	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし しいたけ 枝豆 パイ	米 麦 砂糖 でんぶん トック	ごま ごま油	603	746
11	火	レーズンパン		鮭とズッキーニのチーズ焼き ひじきとツナのサラダ ABCスープ	さけ ツナ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	小松菜 にんじん パセリ	レーズン スズッキーニ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ セロリ	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごまドレッシング 油	593	733
12	水	☆ 岡田小学校 希望献立 ☆		夏野菜カレーライス 元気サラダ 冷凍みかん	豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 チーズ 昆布	にんじん かぼちゃ トマト	セロリ なす 枝豆 たまねぎ きゅうり にんにく コーン キャベツ みかん りんご	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	670	828
13	木	米粉パン		チリコンカーン ごぼうサラダ すいか ◎さつまいもチップス	金時豆 豚肉 牛肉 ハム	牛乳	にんじん ビーマン 赤パプリカ トマト 小松菜	たまねぎ 黄パプリカ にんにく ごぼう きゅうり コーン すいか	米粉パン じゃがいも 砂糖 さつまいもチップス	油 ごま油 ごま	603	768
14	金	発芽玄米ごはん		豆あじの南蛮漬け キャベツのごま和え 豚汁	豆あじ 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ 小松菜 チンゲン菜	たまねぎ キャベツ ごぼう もやし	米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	584	736
18	火	さぬきの夢パン 黒豆きなごクリーム (小・中)		鶏肉とズッキーニのスープ煮 いりごとナッツのオリーブオイルがらめ 桃入りフルーツポンチ	鶏肉 うずら卵	牛乳 かえり	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しめじ スズッキーニ もも パイン みかん	全粒粉パン じゃがいも カクテルゼリー 砂糖 ナタデココ	油 アーモンド オリーブ油 黒豆きなごクリーム	633	778
19	水	食育の日 丸亀の日 麦ごはん		鶏肉の香味揚げ モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏の月菜汁	鶏肉 かつお節 みそ	牛乳	ねぎ モロヘイヤ にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ	米 麦 でんぶん 砂糖 白玉だんご	ごま 油	620	777
20	木	小型ミルクパン		ソース焼きスパゲッティ アスパラガスサラダ スパイシービーンズ	豚肉 あさり 大豆	牛乳 青のり	にんじん ビーマン アスパラガス オクラ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ コーン	ミルクパン スパゲッティ でんぶん	油	615	787

◎は中学校のみにつきます。

毎月19日は食育の日です。

おやつ^たの食^{かた}べ^ま方に気^きをつけよう!

もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつは日々の楽しみとして食べたり、1日3回の食事^{いちにち}で不足する栄養素^{えいようそ}を補^{おぎな}うために食べたりします。おやつを食べる時には、次のことに気^きをつけましょう。

食べる時間^たを決^きめよう

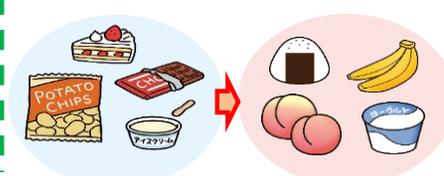
小・中学生は朝、昼、夕の食事をバランスよく食べてい^いれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養^{えいよう}はほぼ足りていま^ます。食事の前^{まえ}や夜寝る前^{まえ}にお菓子^{おかし}を食べてしまうと、食^{しょく}事が食べられなくなるので、時間^{じかん}を決^きめて食べるようにしま^ましょう。

食べる量^{りょう}を考えよう

お菓子^{おかし}の包装^{ほうそう}には、栄養成分^{えいようせいぶん}や原材料名^{げんざいりょうめい}が書^かかれています。お菓^か子^しやジュースはエネルギー(熱量^{ねつりょう})で200kcal以内^いにとどめて、お^お血^ちやコップ^{くっぷ}に取り分^わけて食^たべま^ましょう。

おやつ^{おやつ}の内容^{ないよう}を考えよう

お菓子^{おかし}には、砂糖^{さとう}・油^{あぶら}・塩^{しお}が多く含ま^あまれています。おにぎり^{おにぎり}や果物^{くだもの}、牛乳^{ぎゅうにゅう}・乳製品^{にゅうせいひん}など、栄養^{えいよう}を補^{おぎな}える食品^{しょひん}を組み合^あわせて食^たべま^ましょう。



丸亀市産^{まるがま}食材^{じしょく}

じゃがいも にんにく オクラ アスパラガス チンゲン菜 ミントマト 白うり たまねぎ なす ゴーヤ スズッキーニ パセリ モロヘイヤ 小松菜 ビーマン ねぎ

キャベツ きゅうり もも

香川県^{かがわ}産^{さん}の食材^{じしょく}

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 卵 鶏肉 かえり ちりめん 天ぷら粉



* 献立は、材料その他の都合により変更することがあります。
* エネルギーは、小学校4年生(基準値 630kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。