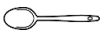
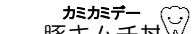
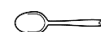
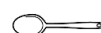


7月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター  
TEL 56－8 1 2 5

| 日<br>(曜)  | 献 立 名                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                | 食 品 名                                         |                           |                                       |                       |                               |                                                       | エネルギー<br>(kcal) |     | 献立のねらい             |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-----|--------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                | 主にエネルギーの<br>もとになる食品                           |                           | 主に体をつくる<br>もとになる食品                    |                       | 主に体の調子を整える<br>もとになる食品         |                                                       |                 |     |                    |
|           | 主食等                                                                                                                                                                                                    | 牛乳                                                                                  | 副食等                                                                            | 主に炭水化物                                        | 主に脂質                      | 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                                               | 小学校             | 中学校 |                    |
| 1<br>(月)  | ひじきごはん                                                                                                                                                                                                 |    | 白身魚の香味揚げ<br>きゅうりとたこの酢のもの<br>半夏の団子                                              | 米 こんにゃく<br>さとう でんぶん<br>白玉団子                   | 油 ごま                      | とり肉 油揚げ<br>メルルーサ<br>たこ 小豆             | ひじき 牛乳<br>ちりめん<br>わかめ | にんじん ねぎ                       | にんにく<br>しょうが<br>きゅうり                                  | 635             | 801 | 半夏の食事              |
| 2<br>(火)  | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                   |    | さばのみそだれかけ<br>いそか和え<br>かきたま汁                                                    | 米 麦 さとう<br>でんぶん                               | ごま                        | さば みそ<br>卵 豆腐                         | 牛乳<br>のり<br>ちりめん      | 小松菜<br>にんじん ねぎ                | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しいたけ                          | 642             | 799 | 青魚の栄養              |
| 3<br>(水)  | 夏のちらし寿司                                                                                                                                                                                                |    | かぼちゃの天ぷら<br>白うりのおかか和え<br>ふしめん汁                                                 | 米 さとう<br>天ぷら粉<br>ふしめん                         | 油                         | 穴子<br>高野豆腐<br>油揚げ<br>かつお節             | 牛乳                    | にんじん<br>かぼちゃ<br>チンゲンサイ<br>ねぎ  | しいたけ 枝豆<br>白うり<br>きゅうり 大根<br>たまねぎ                     | 579             | 743 | 旬の食材<br>白瓜・あなご     |
| 4<br>(木)  | 黒糖パン<br>                                                                                                              |    | キャベツと肉団子のスープ<br>チンゲンサイのごまドレッシング和え<br>いりこナッツのオリーブオイルがらめ<br>ミニトマト (小・中)<br>ヨーグルト | コッペパン<br>さとう はるさめ                             | ごま 油<br>アーモンド<br>オリーブ油    | 肉団子<br>あさり<br>ハム                      | 牛乳<br>かえり<br>ヨーグルト    | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ミニトマト       | キャベツ<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>しょうが もやし                      | 636             | 805 | 香川県産<br>ミニトマト      |
| 5<br>(金)  | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                   |    | 鶏肉の和風ソースかけ<br>小松菜のごま和え<br>なすのそうめん汁 セタゼリー                                       | 米 麦 さとう<br>でんぶん<br>そうめん<br>セタゼリー              | 油<br>ごま油 ごま               | とり肉 油揚げ<br>みそ                         | 牛乳                    | ねぎ 小松菜<br>チンゲンサイ<br>にんじん      | にんにく<br>しょうが<br>きゅうり<br>たまねぎ なす                       | 635             | 782 | セタの食事              |
| 8<br>(月)  | <br>豚キムチ丼<br>(麦ごはん)<br><br>(給～小2まで) |   | きびなごのフライ<br>かみかみサラダ                                                            | 米 麦<br>さとう<br>でんぶん                            | ごま油<br>油 ごま               | ぶた肉<br>さきいか<br>ハム                     | 牛乳<br>きびなご            | にんじん にら                       | しょうが 白キムチ<br>たまねぎ キャベツ<br>にんにく ごぼう<br>きゅうり コーン        | 638             | 812 | 夏バテを予防する<br>食事について |
| 9<br>(火)  | さぬきの夢パン<br>チョコ大豆バター (小・中)<br>                                                                                       |  | 鮭とズッキーニのチーズ焼き<br>ひじきとツナのサラダ<br>ABCスープ                                          | 全粒粉パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ                 | ごまドレッシング<br>油<br>チョコ大豆バター | 鮭 ツナ<br>ベーコン                          | 牛乳<br>チーズ<br>ひじき      | 小松菜<br>にんじん パセリ               | ズッキーニ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン たまねぎ<br>しめじ セロリ             | 618             | 757 | 丸亀市産<br>ズッキーニ      |
| 10<br>(水) | ★ 栗熊小学校 希望献立 ★                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                | 米 小麦粉<br>ダイシモチ麦<br>じゃがいも<br>さとう               | 油                         | ぶた肉<br>ハム<br>かつお節                     | 牛乳<br>チーズ<br>こんぶ      | にんじん<br>かぼちゃ オクラ<br>トマト       | セロリ なす<br>たまねぎ 枝豆<br>にんにく りんご<br>コーン キャベツ<br>きゅうり みかん | 668             | 832 | 夏野菜を<br>食べよう       |
|           | 夏野菜カレーライス<br>(ダイシモチ麦ごはん)<br>                                                                                        |  | 元気サラダ<br>冷凍みかん                                                                 |                                               |                           |                                       |                       |                               |                                                       |                 |     |                    |
| 11<br>(木) | 米粉パン<br>                                                                                                            |  | チリコンカーン<br>マカロニサラダ すいか<br>㊦さつまいもチップス                                           | 米粉パン<br>じゃがいも<br>さとう マカロニ<br>さつまいもチップス        | 油<br>エッグフリーマヨネーズ          | 金時豆<br>ぶた肉<br>牛肉 ハム                   | 牛乳                    | にんじん<br>ピーマン<br>赤パプリカ<br>トマト  | たまねぎ<br>にんにく 黄パプリカ<br>きゅうり コーン<br>すいか                 | 664             | 856 | 夏の水分補給             |
| 12<br>(金) | 発芽玄米ごはん                                                                                                                                                                                                |  | 豆あじの三杯酢<br>キャベツのごま和え<br>豚汁                                                     | 米 発芽玄米<br>さとう<br>こんにゃく                        | 油 ごま<br>ごま油               | ぶた肉 みそ                                | 牛乳<br>豆あじ<br>ちりめん     | にんじん ねぎ<br>小松菜<br>チンゲンサイ      | たまねぎ<br>キャベツ ごぼう<br>もやし                               | 586             | 744 | 郷土料理<br>豆あじの三杯酢    |
| 16<br>(火) | 小型コッペパン                                                                                                                                                                                                |  | ソース焼きスパゲッティ<br>アスパラガスのサラダ<br>スパイシービーンズ<br>冷凍パイナップル                             | コッペパン<br>スパゲッティ<br>でんぶん                       | 油                         | ぶた肉<br>あさり<br>大豆                      | 牛乳<br>あおのり            | にんじん<br>ピーマン<br>アスパラガス<br>オクラ | しょうが にんにく<br>キャベツ たまねぎ<br>しいたけ コーン<br>パイナップル          | 613             | 787 | 丸亀市産<br>オクラ        |
| 17<br>(水) | わかめごはん                                                                                                                                                                                                 |  | 鶏肉のレモンソース<br>ゴーヤチャンプルー<br>じゃがいものみそ汁                                            | 米 麦 でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも                      | 油<br>ごま油                  | とり肉 ぶた肉<br>ちくわ 豆腐<br>卵 かつお節<br>油揚げ みそ | わかめ<br>牛乳             | にんじん ねぎ                       | レモン ゴーヤ<br>たまねぎ                                       | 686             | 871 | 旬の食材<br>ゴーヤ        |
| 18<br>(木) | ミルクパン<br>                                                                                                           |  | 鶏肉とズッキーニのスープ煮<br>小いわしのフライ<br>桃入りフルーツポンチ                                        | ミルクパン<br>じゃがいも パン粉<br>カクテルゼリー<br>ナタデココ<br>さとう | 油                         | とり肉<br>うずら卵                           | 牛乳<br>小いわし            | にんじん<br>小松菜                   | キャベツ<br>たまねぎ しめじ<br>ズッキーニ もも<br>パイナップル みかん            | 666             | 850 | 丸亀市産<br>桃          |
| 19<br>(金) | <br>丸亀の日<br>食育の日<br>炊き込みごはん                                                                                         |  | さばの七味焼き<br>モロヘイヤとキャベツのおひたし<br>夏の月夜汁                                            | 米 麦<br>さとう<br>白玉団子                            | 油                         | とり肉 油揚げ<br>さば かつお節<br>豆腐 みそ           | 牛乳                    | にんじん<br>モロヘイヤ<br>チンゲンサイ<br>ねぎ | 枝豆 しいたけ<br>しょうが もやし<br>キャベツ<br>たまねぎ                   | 650             | 805 | 旬の食材<br>モロヘイヤ      |

㊦は中学校のみにつきます。

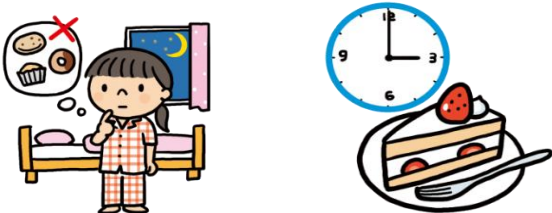
毎月19日は食育の日です。

おやつ

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回の食事で不足する栄養素を補うために食べたりします。おやつを食べる時には、次のことに気をつけましょう。

食べる時間を決めよう

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



今月はこれを  
使うのじゃ！



丸亀市産食材

じゃがいも にんにく オクラ アスパラガス チンゲンサイ 白うり たまねぎ なす ゴーヤ ズッキーニ パセリ モロヘイヤ 小松菜 ピーマン ねぎ  
キャベツ きゅうり もも

香川県産の食材

牛乳 米 麦 ダイシモチ麦 米粉パン さぬきの夢パン 卵 とり肉 小いわし かえり ちりめん 天ぷら粉 レモン

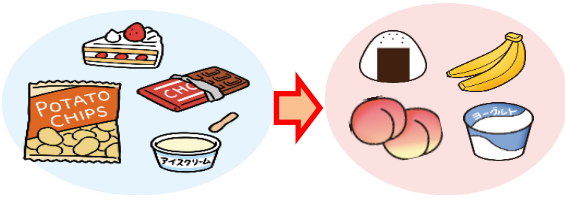
食べる量を考えよう

お菓子の包装には、栄養成分や原材料名が書かれています。お菓子やジュースはエネルギー（熱量）で200kcal以内にとどめて、お皿やコップに取り分けて食べましょう。



おやつの内容を考えよう

お菓子には、砂糖・油・塩が多く含まれています。おにぎりや果物、牛乳・乳製品など、栄養を補える食品を組み合わせるようにしましょう。



\* 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。