

7月献立予定表



日曜日	献立名			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)		
	主食等・スプーン	牛乳	おかず	穀類・いも・さとう	油脂・種実	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの・きのこ	献立のねらい	小学校	中学校
1月	麦ごはん		さばのみそだれかけ キャベツの昆布あえ かきたま汁	米 大麦 さとう でんぶん	ごま	さば みそ 卵 とうふ	牛乳 昆布 ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ	魚の油	651	844
2火	五目ごはん		白身魚のこうみあげ きゅうりとたこの酢のもの 半夏のだんご	米 春雨 こんにやく さとう でんぶん 白玉だんご	油 ごま	とり肉 小豆 油揚げ たこ メルルーサー	牛乳 わかめ あおのり ちりめん	にんじん ごぼう 枝豆 しいたけ しょうが にんにく きゅうり		半夏生 (7月1日)	672	848
3水	豚キムチ丼 幼と小1.2年のみ		きびなごのフライ 小松菜のごまドレッシングあえ	米 大麦 さとう	ごま油 ごま油	ぶた肉	牛乳 きびなご	にんじん なら 小松菜	しょうが 白菜キムチ たまねぎ キャベツ にんにく もやし コーン	夏バテ予防の 栄養	625	797
4木	黒糖パン 		キャベツと肉だんごのスープ煮 アスパラガスのサラダ 【小中】ミニトマト いりことアーモンドのオリーブオイル ヨーグルト	パン さとう 春雨	油 アーモンド ごまドレッシング オリーブ油	肉だんご あさり	牛乳 かえり ヨーグルト	にんじん チンゲン菜 アスパラガス 【小中】ミニマ ト	たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが コーン	丸亀産 アスパラガス	599	766
5金	麦ごはん		鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のごまあえ なすそうめん汁 七タゼリー	米 大麦 さとう でんぶん そうめん 七タゼリー	油 ごま	とり肉 まぐろ 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが 切り干し大根 キャベツ たまねぎ なす えのきたけ	七タ料理	626	772
8月	カミカミデー 発芽玄米ごはん		豆あじの三杯酢 元気サラダ ぶた肉とごぼうのみそ汁 【中】昆布大豆	米 発芽玄米 さとう こんにやく	油	豆あじ【中】大豆 ハム ぶた肉 かつおぶし とうふ みそ	牛乳 昆布	ねぎ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ごぼう もやし	郷土料理「豆あじ の三杯酢」	575	761
9火	米粉パン 		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 【中】さつまいもチップス	米粉パン 英字パスタ 【中】さつまいも	和風ごまドレッシング 油	さけ まぐろ ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん チンゲン菜 パセリ	ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	丸亀産 ズッキーニ	562	731
10水	あなごずし		かぼちやのてんぷら しろうりのおかかあえ ふしめん汁	米 さとう てんぷらこ ふしめん	油 ごま	あなご 油揚げ かつおぶし とうふ	牛乳	かぼちや にんじん ねぎ	枝豆 たくあん しろうり きゅうり なす たまねぎ	旬：白瓜	632	814
11木	コッペパン 		チリコンカン ごぼうサラダ すいか	パン さとう	油 エッグフリーマ ヨネーズ	金時豆 ぶた肉 牛肉 ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン パブリカ トマト	たまねぎ にんにく ごぼう コーン きゅうり すいか	すいかの栄養	611	762
12金	夏野菜カレーライス 		キャベツのアーモンドサラダ 冷凍みかん	米 大麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター アーモンド	牛肉 ベーコン	牛乳 だっし粉乳 ヨーグルト チーズ	にんじん オクラ かぼちや トマト	たまねぎ なす 枝豆 にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	夏野菜の栄養	636	802
15月	海の日											
16火	小型ミルクパン 		ソース焼きスパゲティ 五目サラダ 小煮干しとアーモンドのあげ煮	パン スパゲティ さとう	油 ごま アーモンド エッグフリーマ ヨネーズ	ぶた肉 ちくわ	牛乳 あおのり かえり	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ コーン 枝豆 きゅうり	小魚のカルシウ ムについて	635	825
17水	麦ごはん		さばの香味焼き ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそ汁	米 大麦 さとう じゃがいも	油	さば とうふ ぶた肉 ちくわ 卵 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ にがうり	ゴーヤの栄養	671	871
18木	さぬきのゆめパン 黒豆きなこクリーム 		とり肉とズッキーニのスープ煮 スパイシーピーンズ 飯山のもも入りフルーツポンチ	全粒粉パン じゃがいも でんぶん ゼリー さとう	油 黒豆きなこクリーム	とり肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ しめじ ズッキーニ パイン みかん もも	飯山の桃	616	762
19金	丸亀の日 麦ごはん 		とり肉のレモンあえ モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏の月菜汁	米 大麦 でんぶん さとう	油	とり肉 かつおぶし うずら卵 とうふ	牛乳	モロヘイヤ 小松菜 ねぎ にんじん	レモン もやし キャベツ たまねぎ なす	丸亀産モロヘイヤ	607	769

【かがわ印給食ウイーク】(8日~12日)香川県でとれた農水畜産物を使った学校給食を提供する取組の週間。
 *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820Kcal)の値です。



今月はこれを使うのじゃ!

丸亀市産食材 小松菜 チンゲン菜 にんにく 葉ねぎ きゅうり なす かぼちや ズッキーニ しろうり
 じゃがいも アスパラガス パセリ ピーマン オクラ たまねぎ ゴーヤー モロヘイヤ

香川県産の食材 桃 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきの夢パン とり肉 オリーブ豚 かえり ミニトマト
 ちりめん 小いわし たけのこ みかん



なす

なすは、夏が旬の野菜です。ふるさとはインドで、今から1300年位前の奈良時代に、中国を通して、日本にやってきました。なすの皮の紫色のアントシアニンという色素は、ポリフェノール一種で、動脈硬化や高血圧、がん、老化などを防ぐ効果が期待されています。



谷本公紀さん

丸亀市の生産者にお話をききました。

★栽培する際に気をつけていることはありますか?
 おいしいなすを作るために、水や肥料が足りなくならないようにしています。常になすの状態を確認して、必要な量をしっかりと与えるようにしています。

★子どもたちへメッセージ
 なすが苦手な人もいると思いますが、一生懸命、なすを作っているの、地元でとれた野菜をしっかりと食べて元気に過ごしてほしいです。