

7月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

日 (曜)	献立名			食 品 名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				主にエネルギーの もとなる食品		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 (水)	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	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 白玉団子	油 ごま	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	枝豆 にんにく しょうが きゅうり	637	801	半夏の食事
2 (木)	米粉パン 		チリコンカーン ごぼうサラダ すいか	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	金時豆 豚肉 牛肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ トマト 小松菜	たまねぎ にんにく 黄パプリカ ごぼう きゅうり コーン すいか	600	752	夏の水分補給
3 (金)	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	米 砂糖 天ぷら粉 ふしめん	油	穴子 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 白瓜 きゅうり 大根 たまねぎ	582	745	旬の食材 白うり、あなご
6 (月)	麦ごはん		鶏肉の照り焼き 小松菜のごまドレッシング和え なすのそうめん汁 セタゼリー	米 麦 砂糖 でん粉 そうめん セタゼリー	油 ごま	鶏肉 ハム かまぼこ 油揚げ	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし なす たまねぎ えのきだけ	645	822	セタの行事食
7 (火)	黒糖パン 		ゴーヤチャンブルー キャベツと肉団子のスープ ミニトマト (小・中) さつまいもチップス (小・中)	コッペパン 黒砂糖 砂糖 春雨 さつまいもチップス	ごま油 油	豚肉 ちくわ 豆腐 卵 かつお節 肉団子 あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜 ミニトマト	ゴーヤ たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	581	733	旬の食材 ゴーヤ
8 (水)	 カミカミデー 麦ごはん		さばの香味焼き かみかみ和え 夏野菜のみそ汁	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	さば さきいか ハム 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ にんじん かぼちゃ	ごぼう きゅうり コーン なす たまねぎ	649	836	よくかんで 食べよう
9 (木)	さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム (小・中) 		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	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも 英字マカロニ	ごまドレッシング 油 黒豆きなこクリーム	さけ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	小松菜 にんじん 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 セロリ	614	751	丸亀市産 ズッキーニ
10 (金)	☆ 栗熊小学校 希望献立 ☆				米 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	豚肉 ハム かつお節	牛乳 チーズ 昆布 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ オクラ トマト	689	876	夏野菜を 食べよう
	夏野菜カレーライス (ダイシモチ麦ごはん) 	元気サラダ ヨーグルト										
13 (月)	豚キムチ丼 (麦ごはん)  (給~小2まで)		キャベツのごま和え きびなごのフライ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	豚肉	牛乳 きびなご	にんじん いら 小松菜 オクラ	しょうが 白菜キムチ たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	629	799	夏バテ予防の 食事
14 (火)	ミルクパン 		鶏肉とズッキーニのスープ煮 いりこ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	ミルクパン 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	鶏肉 うすら卵	牛乳 かえり	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しめじ ズッキーニ もも パイナップル みかん	579	736	丸亀市産 桃
15 (水)	わかめごはん		あじの三杯酢 モロヘイヤとキャベツのおひたし オリーブ豚汁 ㊤アーモンド	米 麦 砂糖 こんにゃく でん粉	油 アーモンド	かつお節 あじ オリーブ豚 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ モロヘイヤ	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう	574	787	郷土料理 あじの三杯酢
16 (木)	小型コッペパン		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	コッペパン スパゲッティ でん粉	油 ごまドレッシング グ	豚肉 あさり 大豆	牛乳 青のり	にんじん ピーマン アスパラガス	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ コーン	621	803	香川県産 アスパラガス
17 (金)	 丸亀の日 麦ごはん		鶏肉のレモンソース キャベツとコーンの和え物 夏の月菜汁	米 麦 でん粉 砂糖 白玉団子	油 ごま	鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜 ねぎ	レモン キャベツ コーン たまねぎ	638	808	夏休みの 過ごし方

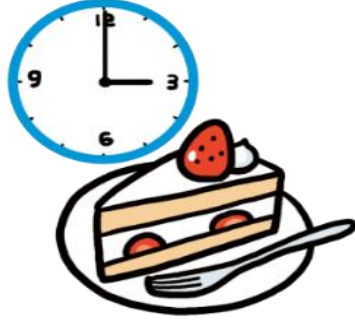
毎月19日は食育の日です。

おやつを食べ方に気をつけよう！

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

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。



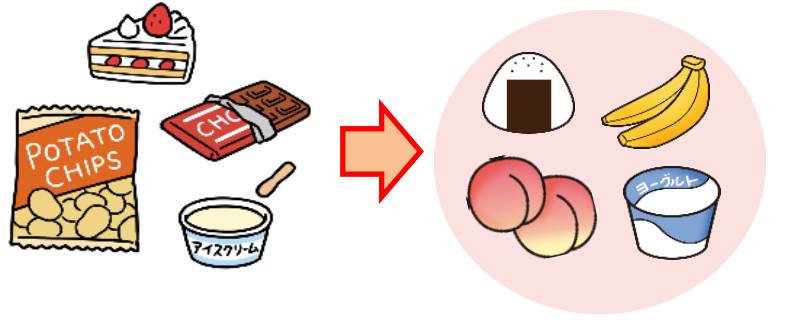
食べる量を考えよう

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食べて食べましょう。



今月はこれを
使うのじゃ！



丸亀市産食材

ねぎ チンゲン菜 小松菜 にんにく アスパラガス ミニトマト モロヘイヤ なす きゅうり 白うり ズッキーニ 玉ねぎ じゃがいも もも

香川県産の食材

米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 オリーブ豚 鶏肉 たけのこ えのきたけ レモン

*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。
*【かがわ印給食ウィーク】(13日~17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です。