



献立予定表

丸亀市飯山学校給食センター
TEL 98-2235

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	牛乳 副食等	主に炭水化物	主に脂肪	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	牛乳 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 でんぷん 白玉団子	油 ごま	とりにく たこ 油揚げ 小豆 メルルーサ	牛乳 わかめ ひじき ちりめん	にんじん 枝豆 にんにく しょうが 葉ねぎ きゅうり		618	777
2	木	米粉パン	牛乳 チリコンカン ごぼうサラダ すいか	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 トマト たまねぎ にんにく すいか ピーマン ごぼう きゅうり コーン 黄ピーマン 赤ピーマン パプリカ こまつな		606	754
3	金	夏のちらしずし	牛乳 かぼちゃの天ぷら 白うりのおかかあえ ふしめん汁	米 砂糖 ふしめん 天ぷら粉	油	あなご 高野豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん 干しいたけ 枝豆 かぼちゃ 葉ねぎ しろうり きゅうり 大根 チンゲン菜 玉ねぎ		580	744
6	月	麦ごはん	牛乳 鶏肉の照り焼き 小松菜のごまドレッシングあえ なすそうめん汁 セタゼリー	米 大麦 砂糖 でんぷん そうめん ゼリー	油 ごま	鶏肉 ハム 油揚げ かまぼこ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 えのきたけ しょうが チンゲン菜 もやし 玉ねぎ にんじん なす		637	782
7	火	黒糖パン	牛乳 ゴーヤチャンプルー キャベツと肉団子のスープ (小・中) ミニトマト・さつまいもチップス	パン 砂糖 はるさめ (さつまいもチップス)	油 ごま油	豚肉 ちくわ かつおぶし 豆腐 卵 あさり ミートボール	牛乳	にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 にがうり しいたけ (ミニトマト) しょうが		587	739
8	水	カミカミデー 麦ごはん	牛乳 さばの香味焼き かみかみあえ 夏野菜のみそ汁	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	さば ささいか ハム 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ ごぼう きゅうり コーン にんじん なす たまねぎ かぼちゃ		646	802
9	木	さぬきの夢パン (小・中) 黒豆きなこクリーム	牛乳 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	パン 砂糖 じゃがいも パスタ	油 ドレッシング (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	にんじん ズッキーニ キャベツ 小松菜 コーン きゅうり パセリ しめじ セロリ 玉ねぎ		611	750
10	金	夏野菜カレーライス (ダイシモチ麦ごはん)	牛乳 元気サラダ ヨーグルト	米 ダイシモチ麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	豚肉 ハム かつおぶし	牛乳 チーズ 昆布 ヨーグルト	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく なす かぼちゃ セロリ コーン 枝豆 オクラ きゅうり りんご キャベツ		693	880
13	月	豚キムチ丼 (麦ごはん)	牛乳 きびなごのフライ キャベツとオクラのごまあえ	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 油	豚肉	牛乳 きびなご	にんじん しょうが はくさい にら オクラ たまねぎ キャベツ にんにく 小松菜 きゅうり		621	788
14	火	ミルクパン	牛乳 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 飯山の桃入りフルーツポンチ	パン ナタデココ じゃがいも カクテルゼリー 砂糖	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 しめじ 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 キャベツ 桃 パイン みかん		592	752
15	水	わかめごはん	牛乳 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 大麦 砂糖 こんにゃく	油 (アーモンド)	あじ かつお節 豚肉 みそ	牛乳	にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ キャベツ ごぼう モロヘイヤ		558	768
16	木	小型コッペパン	牛乳 ソース焼きスパゲティ アスパラガスのサラダ スパイシーピーンズ	パン スパゲティ でんぷん	油 ドレッシング	豚肉 あさり 大豆	牛乳 青のり	にんじん しょうが にんにく ピーマン キャベツ たまねぎ アスパラガス 干しいたけ コーン		630	813
17	金	麦ごはん	牛乳 鶏肉のレモンソースかけ キャベツとコーンのあえもの 夏の月菜汁	米 大麦 砂糖 でんぷん 白玉団子	油 ごま	鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん たまねぎ チンゲン菜		626	794

【香川印給食ウィーク】(13日～17日)香川県でとれた農水畜産物を使った給食を提供する取り組みの週間。
*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。 * (小・中)は小・中学校に、(中)は中学校につきます。
*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。



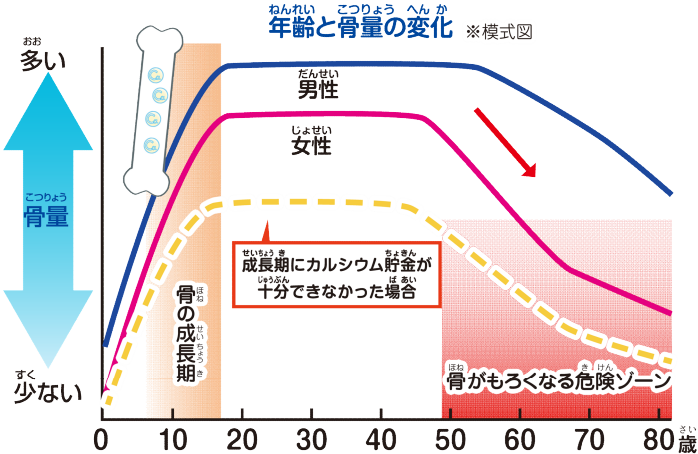
丸亀市産食材
小松菜 葉ねぎ きゅうり たまねぎ しろうり チンゲン菜 なす ミニトマト ズッキーニ キャベツ パセリ トマト じゃがいも もも ピーマン アスパラガス
にんにく モロヘイヤ たまねぎ(有機) きゅうり(有機)

香川県産の食材
米 麦 ダイシモチ麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 鶏肉 オリーブ豚肉 オクラ にがうり えのきたけ ちりめん

「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!

給食のない時期はとくに気をつけよう

成長期は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになった時に折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。給食のない夏休みにも「カルシウム貯金」を続けましょう。



骨量(骨の丈夫さを示す値)は年齢とともに減っていきます。成長期に骨量たっぷりの丈夫な骨を作っておくことが大切です。

「コツコツカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を調べてみると...

220mg
6mg
0mg

お茶
オレンジジュース

おなじ200mlでも牛乳からはたくさんのカルシウムをとることができます。牛乳のカルシウムには、体に吸収されやすい特徴があります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!

成長期には、食事の後やおやつなどに気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておきましょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!

カルシウムが多い食品には、豆腐や納豆、小魚、海そう、こまつななどがあります。これらの食品も食べてカルシウムを補給しましょう。