



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	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	木	レーズンパン		鮭とズッキーニのチーズ焼き ごぼうサラダ ABCスープ	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごま ごま油	鮭 ハム 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん パセリ	レーズン スズキーニ ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ セロリ	629	795
2	金	五目ごはん		鶏肉の照り焼き きゅうりとたこの酢の物 半夏のだんご	米 こんにやく 砂糖 はちみつ 白玉だんご	ごま	鶏肉 油揚げ たこ 小豆	牛乳 ひじき わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	きくらげ きゅうり	642	808
5	月	豚キムチ丼 (麦ごはん) (幼~小2まで)		きびなごのフライ 小松菜のごま和え	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 油 ごま	豚肉	牛乳 きびなご	にんじん にら 小松菜 チンゲン菜	しょうが キムチ 玉ねぎ キャベツ にんにく もやし	650	802
6	火	米粉パン		チリコンカーン キャベツのごまドレッシングあえ すいか	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 ごまドレッシング	金時豆 豚肉 牛肉 レバー ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト パプリカ チンゲン菜	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン すいか	664	831
7	水	麦ごはん		高野豆腐のおとし揚げ いそか和え なすのそうめん汁 セタゼリー	米 麦 でんぷん そうめん セタゼリー	油	鶏肉 高野豆腐 卵 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし なす 玉ねぎ えのきたけ	645	810
8	木	小型ミルクパン カミカミデー		ソース焼きスパゲッティ えびと大豆のから揚げ アスパラガスのごま和え	ミルクパン スパゲッティ 砂糖 でんぷん	油 ごま	豚肉 あさり 大豆	牛乳 青のり 小えび	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 玉ねぎ しいたけ コーン	654	795
9	金	☆ 岡田小学校 希望献立 ☆ 夏野菜カレー (ダイシモチ麦ごはん)			元氣サラダ ミニトマト (小・中) 冷凍パン	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	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 ミニトマト キャベツ きゅうり パイン	687	845
12	月	発芽玄米ごはん		豆あじの南蛮漬け きゅうりのこんぶ和え 豚肉とごぼうのみそ汁	米 砂糖 発芽玄米 こんにやく	油 ごま	豚肉 みそ	牛乳 豆あじ 塩昆布	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう	583	746
13	火	コッペパン		カレービーンズ いりこナッツのオリーブオイルがらめ 夏みかんサラダ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド オリーブ油	豚肉 ウインナー 大豆 うずら卵	牛乳 いりこ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 夏みかん	647	822
14	水	麦ごはん 丸亀の日		さわらのバターしょうゆ焼き チンゲン菜のおひたし 夏の月菜汁	米 麦 砂糖 でんぷん	バター	さわら かつお節 うずら卵	牛乳	チンゲン菜 にんじん オクラ ねぎ	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	584	736
15	木	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 スパイシービーンズ 桃入りフルーツポンチ	さぬきの夢パン ナタデココ じゃがいも でんぷん カクテルゼリー 砂糖	油 黒豆きなごクリーム	鶏肉 うずら卵 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ スズキーニ もも パイン みかん	701	871
16	金	夏のちらしずし		(錦糸卵) かぼちゃの天ぷら 白うりのおかか和え すまし汁	米 砂糖 天ぷら粉	油	あなご なると 高野豆腐 油揚げ 卵 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	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 玉ねぎ	612	749
19	月	麦ごはん 食育の日		焼肉 きゅうりのナムル かぼちゃのみそ汁	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	牛肉 みそ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ にんにく もやし きゅうり しょうが	649	833
20	火	コッペパン		魚のコチュジャン風味 海藻サラダ④ミックスナッツ モロヘイヤとチンゲン菜のスープ	コッペパン でんぷん 砂糖	油 ミックスナッツ ごま油 ごま	メルルーサ あさり ハム 豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん モロヘイヤ チンゲン菜	きくらげ キャベツ 白うり えのきたけ もやし 玉ねぎ	588	804

夏野菜を食べよう

野菜には、体の調子を整える大切な3つのはたらきがあります。中でも、夏の太陽をいっぱい浴びた夏野菜は水分をたくさん含んでいるので、水分補給にもなります。さらに、汗をたくさんかくことで不足しがちなビタミンやミネラルも一緒に取ることができ、熱中症の予防に効果的です。夏休み中の食事にも取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

●野菜のはたらき



バリアーマン

病気に負けない体をつくる



スッキリマン

おなかのおそうじをする



おたすけマン

食べ物が栄養になる手伝いをする

毎月19日は食育の日です

●どんな夏野菜があるのかな？



トマト



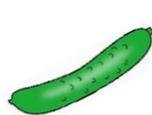
ピーマン



オクラ



かぼちゃ



きゅうり



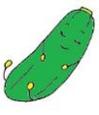
えだまめ



なす



とうもろこし



ズッキーニ

今月はこれを
使うのじゃ！



丸亀市産食材

じゃがいも 葉ねぎ チンゲン菜 キャベツ にんにく ミニトマト きゅうり スズキーニ 玉ねぎ なす しろうり もも オクラ モロヘイヤ アスパラガス

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 いりこ ちりめん 小えび 豆あじ さわら 小松菜 とり肉 さやいんげん アスパラガス みかん 天ぷら粉(米粉) もみのり

* 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 640kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。

給食では、丸亀市でとれた夏野菜がたくさん登場します！