



7月分学校給食献立表

令和元年7月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	681	788
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
	アーモンドあえ			にんじん	きゅうり・もやし		アーモンド	ドレッシング	23.0	26.1
	ヨーグルト		ヨーグルト							
2 (火)	コッペパン いちごジャム(小のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小のみ)			676	825
	チリコンカン	ぶた肉・大豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・エリンギ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	28.3	37.1
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
3 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	763
	豆あじのなんばんづけ		豆あじ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	夏野菜の塩ゆで			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし					
	そうめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)	22.5	25.8
4 (木)	中華風たきこみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	637	773
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
	はるさめスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ	はるさめ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	27.2
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
5 (金)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)	699	850
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	もずくスープ	うずらたまご	もずく	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	31.8	38.1
8 (月)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			684	800
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	25.5	29.1
	夏野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	とうがん・たまねぎ・ズッキーニ・なす			にぼし(だし)		
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			725	822
9 (火)	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	米粉・でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	大豆サラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ・えだ豆		マヨネーズ		28.0	32.2
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	とりめし(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	709	824
10 (水)	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根			ドレッシング		
	だご汁	とうふ・なると・油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.1	30.2
	ココアワッフル					ココアワッフル				
	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん さやいんげん	たまねぎ・なす・セロリ・にんにく しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	671	805
11 (木)	海そうサラダ		海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.6	25.0
	小にぼし		小にぼし							
	スタミナごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	688	806
	和風ドレッシングあえ			小松菜	キャベツ・たまねぎ			ドレッシング		
12 (金)	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)	25.8	29.8
	みかんジュース				みかんジュース					
	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(〜4年) ケチャップマスタード(5年〜)	675	927
	あさりのチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.0	41.1
16 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	775
	野菜ととり肉のあま酢あん	とり肉		アスパラガス にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・なす しいたけ・しょうが	でんぶ・米粉 さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース	27.1	31.3
	中華スープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・きくらげ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	603	712
18 (木)	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	24.9	28.4
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			656	767
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
19 (金)	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.4	22.9
	みかんジュース				みかんジュース					

夏を元気に過ごそう!

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物を取りすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりましょう。

1日3食きちんと食べよう!



朝食はかならず食べよう! そのためには早寝・早起きをしよう。



食事は主食・主菜・副菜をそろえて

副菜
野菜・果物などで体の調子を整えます。



主菜
魚・大豆・卵・肉などで体をつくるものになります。



主食
米・パン・めんなどでエネルギーのもとになります。

夏野菜をしっかり食べましょう!

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほてった体をさましたり、疲れた胃腸の働きを助けたりします。また、飲み物から水分をとるとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷり、おいしい夏野菜をしっかり食べましょう。

水分をじょうずにとろう!

人間の体内の水分総量は体重の約2/3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にはばかりいると自分の体温調節がうまくいかなくなる場合もあります。

また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

- ①のどがかわいたと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分な水分補給ができます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってしまいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。



酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進!

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。



青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香りの高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

7月学校給食栄養量(14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	672	25.5	20.3	27.1%	361	104	3.2	3.3	239	0.65	0.60	35	5.4	2.5
中学生	803	30.3	23.5	26.4%	402	120	3.8	3.9	274	0.81	0.67	40	6.4	3.1

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。

※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※9日コッペパン(袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※「ふるさとの食再発見週間」(7月は3〜5日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。



▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について



7月分学校給食献立表

令和元年7月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	697
	ソース焼きスパゲティ	いか・ぶた肉 かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	ひじきと野菜のサラダ 冷とうみかん(小中のみ)		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし みかん(小中のみ)			ドレッシング	25.5	29.1
2 (火)	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	681	788
	ぶた肉とごぼうの煮もの アーモンドあえ	ぶた肉		にんじん・さやいんげん にんじん	ごぼう きゅうり・もやし	こんにやく・さとう・でんぶ アーモンド	なたね油	しょうゆ・みりん ドレッシング	23.0	26.1
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
3 (水)	コッペパン いちごジャム(小のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小のみ)			676	825
	チリコンカン	ぶた肉・大豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
	野菜とまぐろのソテー チーズ(中のみ)	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・エリンギ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	28.3	37.1
4 (木)	麦ごはん・牛乳 豆あじのなんばんづけ		牛乳			精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	650	763
	夏野菜の塩ゆで そうめん汁			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)	22.5	25.8
	七夕ゼリー	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・オクラ	たまねぎ	そうめん 七夕ゼリー				
5 (金)	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	637	773
	ひじきとブロッコリーのサラダ はるさめスープ		ひじき	ブロッコリー・にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ・えのきたけ		ごま油	ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	27.2
	ミックスナッツ(小中のみ)	ハム					ミックスナッツ(小中のみ)			
8 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	ぶた肉の角煮 ゴーヤチャンプルー	ぶた肉	こんにゃく		しょうが・にんにく キャベツ・もやし・ゴーヤ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ・チキンコンソメ	699	850
	もずくスープ パイナップル(小中のみ)	うずらたまご	もずく	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	31.8	38.1
9 (火)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			684	800
	がんもどきとひじきのうま煮 夏野菜のみそ汁	牛肉・がんもどき 油あげ・みそ	ひじき	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう とうがん・たまねぎ・ズッキーニ・なす	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	25.5	29.1
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			725	822
10 (水)	魚のレモンソース 大豆サラダ	メルルーサ 大豆			レモン キャベツ・えだ豆	米粉・でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ マヨネーズ	28.0	32.2
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	とりめし(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんにゃく(だし)	709	824
11 (木)	切りほし大根のサラダ だご汁		こんにゃく	にんじん	きゅうり・切りほし大根			ドレッシング	26.1	30.2
	ココアワッフル(小中のみ)	とうふ・なると・油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんにゃく(だし)		
	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん さやいんげん	たまねぎ・なす・セロリ・にんにく しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	671	805
12 (金)	海そうサラダ 小にぼし(小中のみ)		海そうミックス・ひじき 小にぼし(小中のみ)		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.6	25.0
	スタミナごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	688	806
	和風ドレッシングあえ みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		小松菜 ねぎ	キャベツ・たまねぎ たまねぎ	じゃがいも		ドレッシング にぼし(だし)	25.8	29.8
16 (火)	みかんジュース(小中のみ)				みかんジュース(小中のみ)					
	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーガー	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(～4年) ケチャップマスタード(5年～)	675	927
	あさりのチャウダー 麦ごはん・牛乳	あさり・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.0	41.1
18 (木)	野菜ととり肉のあま酢あん	とり肉		アスパラガス にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・なす しいたけ・しょうが	でんぶ・米粉 さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース	650	775
	中華スープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・きくらげ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.1	31.3
	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	603	712
19 (金)	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	24.9	28.4
	小魚入りアーモンド(小中のみ)							小魚入りアーモンド(小中のみ)		

夏を元気に過ごそう!

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物を取りすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりましょう。

1日3食きちんと食べよう!



朝食はかならず食べよう! そのためには早寝・早起きをしよう。



食事は主食・主菜・副菜をそろえて

副菜
野菜・果物などで体の調子を整えます。

主菜
魚・大豆・卵・肉などで体をつくるもとになります。

主食
米・パン・めんなどでエネルギーのもとになります。

夏野菜をしっかり食べましょう!

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほてった体をさましたり、疲れた胃腸の働きを助けたりします。また、飲み物から水分をとるとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷり、おいしい夏野菜をしっかり食べましょう。

水分をじょうずにとろう!

人間の体内の水分総量は体重の約2/3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にはばかりいると自分の体温調節がうまくいなくなる場合もあります。

また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

- ①のどがかわいたと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分な水分補給ができます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってしまいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。

酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進!

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。



青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香り高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

7月学校給食栄養量(14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	668	25.9	20.4	27.4%	365	104	3.2	3.2	235	0.66	0.60	33	5.4	2.6
中学生	798	30.8	23.7	26.7%	406	121	3.8	3.9	270	0.81	0.68	38	6.4	3.2

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※10日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※「ふるさとの食再発見週間」(7月は3～5日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について



7月分学校給食献立表

令和元年7月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		652	794	
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	小松菜のあえもの			小松菜	きゅうり・キャベツ		ドレッシング	22.9	27.6	
2 (火)	さつま汁	とり肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	にぼし(だし)			
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)		626	724	
	ソース焼きスパゲティ	いか・ぶた肉 かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
3 (水)	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		681	788	
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
	アーモンドあえ			にんじん	きゅうり・もやし		アーモンド	ドレッシング	23.0	26.1
4 (木)	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	コッペパン いちごジャム(小のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小のみ)		676	825	
	チリコンカン	ぶた肉・大豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
5 (金)	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・エリンギ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	28.3	37.1
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		650	763	
8 (月)	豆あじのなんばんづけ		豆あじ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	夏野菜の塩ゆで			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし					
	そうめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)	22.5	25.8
9 (火)	七タゼリー					七タゼリー				
	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	637	773
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
10 (水)	はるさめスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ	はるさめ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	27.2
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
11 (木)	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)	699	850
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	もずくスープ	うずらたまご	もずく	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	31.8	38.1
12 (金)	パイナップル(小中のみ)					パイナップル(小中のみ)				
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米				
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	684	800
13 (土)	夏野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	とうがんとたまねぎ・ズッキーニ・なす			にぼし(だし)	25.5	29.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	米粉・でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ	703	840
14 (日)	大豆サラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ・えだ豆		マヨネーズ			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	29.5	35.4
	とりめし(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	709	824
15 (月)	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根			ドレッシング		
	だご汁	とうふ・なると・油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.1	30.2
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
16 (火)	夏野菜カレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん さやいんげん	たまねぎ・なす・セロリ・にんにく しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	671	805
	海そうサラダ		海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						21.6	25.0
17 (水)	スタミナごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	688	806
	和風ドレッシングあえ			小松菜	キャベツ・たまねぎ			ドレッシング		
	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)	25.8	29.8
18 (木)	みかんジュース(小中のみ)				みかんジュース(小中のみ)					
	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーガー	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(〜4年) ケチャップマスタード(5年〜)	675	927
	あさりのチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ	じゃがいも・コンスターチ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.0	41.1
19 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	775
	野菜ととり肉のあま酢あん	とり肉		アスパラガス にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・なす しいたけ・しょうが	でんぶ・米粉 さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース		
	中華スープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・きくらげ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.1	31.3

夏を元気に過ごそう!

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物を取りすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりましょう。

1日3食きちんと食べよう!



朝食はかならず食べよう! そのためには早寝・早起きをしよう。



食事は主食・主菜・副菜をそろえて

副菜
野菜・果物などで体の調子を整えます。



主菜
魚・大豆・卵・肉などで体をつくるもとになります。



主食
米・パン・めんなどでエネルギーのもとになります。

夏野菜をしっかり食べましょう!

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほったた体をさましたり、疲れた胃腸の働きを助けたりします。また、飲み物から水分をとるとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷり、おいしい夏野菜をしっかり食べましょう。

水分をじょうずにとろう!

人間の体内の水分総量は体重の約2/3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にはばかりいると自分の体温調節がうまくいなくなる場合もあります。

また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

- ①のどがかわいたなと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分な水分補給ができます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってしまいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。



酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進!

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。



青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香り高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

7月学校給食栄養量(14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	672	25.8	20.3	362	103	3.3	3.2	242	0.65	0.61	33	5.5	2.7
中学生	806	30.8	23.7	405	121	4.0	3.8	278	0.80	0.70	39	6.5	3.3

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。
 ※2日食パン(袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(7月は3~5日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



7月分学校給食献立表

令和元年7月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・大豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	710	824
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		ごま	ドレッシング		
	コーンスープ	たまご		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	22.7	26.0
	レモンムース (小中のみ)					レモンムース(小中のみ)				
2 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			652	794
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	小松菜のあえもの			小松菜	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	22.9	27.6
	さつまい	とり肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし (だし)		
3 (水)	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)			626	724
	ソース焼きスパゲティ	いか・ぶた肉 かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	ひじきと野菜のサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.9	28.4
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
4 (木)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	681	788
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
	アーモンドあえ			にんじん	きゅうり・もやし		アーモンド	ドレッシング	23.0	26.1
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
5 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	763
	豆あじのなんばんづけ		豆あじ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	夏野菜の塩ゆで			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし					
	そうめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	22.5	25.8
8 (月)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			669	819
	チリコンカーン	ぶた肉・大豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	27.4	34.6
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・エリンギ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ		
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
9 (火)	中華風たきこみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	637	773
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
	はるさめスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ	はるさめ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	27.2
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
10 (水)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			699	850
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	もずくスープ	うずらたまご	もずく	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし (だし)	31.8	38.1
11 (木)	パイナップル (小中のみ)					パイナップル (小中のみ)				
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			684	800
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	25.5	29.1
	夏野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	とうがん・たまねぎ・ズッキーニ・なす			にぼし (だし)		
12 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			703	840
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	米粉・でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	大豆サラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ・えだ豆		マヨネーズ		29.5	35.4
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
16 (火)	とりめし (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	709	824
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根			ドレッシング		
	だご汁	とうふ・なると・油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.1	30.2
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
17 (水)	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん さやいんげん	たまねぎ・なす・セロリ・にんにく しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	671	805
	海そうサラダ		海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.6	25.0
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	スタミナごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	688	806
18 (木)	和風ドレッシングあえ			小松菜	キャベツ・たまねぎ			ドレッシング		
	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし (だし)	25.8	29.8
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーガー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ		コッペパン	トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	675	927
19 (金)	あさりのチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.0	41.1

夏を元気に過ごそう!

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物を取りすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりしましょう。

1日3食きちんと食べよう!



朝食はかならず食べよう!
そのためには早寝・早起きをしよう。



酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進!

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。



青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香りの高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて

副菜
野菜・果物などで体の調子を整えます。



主菜
魚・大豆・卵・肉などで体をつくるものになります。



主食
米・パン・めんなどでエネルギーのもとになります。

夏野菜をしっかり食べましょう!

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほてった体をさましたり、疲れた胃腸の働きを助けたりします。また、飲み物から水分をとるとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷり、おいしい夏野菜をしっかり食べましょう。

水分をじょうずにとろう!

人間の体内の水分総量は体重の約2/3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にばかりいると自分の体温調節がうまくいかなくなる場合もあります。

また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

- ①のどがかわいたなと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分な水分補給ができます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖を取りすぎると、体の疲れがとれにくくなってしまいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。



7月学校給食栄養量 (14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	676	25.4	20.8	27.6%	366	108	3.4	3.2	233	0.64	0.60	33	5.7	2.8
中学生	810	30.3	24.1	26.8%	409	126	4.0	3.8	268	0.79	0.68	39	6.7	3.4

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。
 ※3日食パン (袋入り)、8日コッペパン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(7月は3~5日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。





7月分学校給食献立表

令和元年7月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	たこめし・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	597	701
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	ごぼう	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	22.2	25.5
	うちこみ汁	油あげ		ねぎ	しめじ	うどん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
2 (火)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			623	736
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	28.0	32.3
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
3 (水)	えだ豆ごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米		こんぶ(だし)	668	778
	豆あじのなんばんづけ		豆あじ粉つき	にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	21.0	23.9
	ふしめん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
4 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			573	739
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	25.1	30.9
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
5 (金)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米	バター	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	591	779
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ	19.5	23.5
	ズッキーニのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・しめじ		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
8 (月)	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	785
	ぶたしゃぶ風	ぶた肉							26.6	30.6
海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング			
9 (火)	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にほし(だし)	22.9	26.5
	みかんジュース				みかんジュース			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			643	765
10 (水)	とり肉のあま酢あんかけ	とり肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが	でんぷん・さとう・米粉	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・オイスターソース	22.9	26.5
	もやしのごまドレッシングあえ			ブロッコリー	もやし・とうもろこし			ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			631	756
11 (木)	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー	27.4	32.2
	アスパラサラダ	まぐろの油づけ		アスパラガス	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ		
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
12 (金)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			653	794
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉	29.0	34.4
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ぶた肉・かつおぶし		にんじん	キャベツ・ゴーヤ		ごま油	しょうゆ		
16 (火)	ミニトマト			ミニトマト					29.0	34.4
	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	660	771
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ	21.8	24.7
かみかみサラダ	するめ			きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ			
17 (水)	冷とうみかん				みかん				740	870
	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	27.2	31.6
	小さいわしからあげ		小さいわし粉つき				なたね油			
18 (木)	切りほし大根煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	27.2	31.6
	ミニトマト			ミニトマト						
	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・ピーマン トマト	たまねぎ・なす・えだ豆 とうもろこし・にんにく・しょうが	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	718	845
19 (金)	ミックスビーンズサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	23.5	27.0
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	702
19 (金)	さけの塩焼き	さけ							28.4	34.9
	ひじきのいり煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆかりあえ			ブロッコリー・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
19 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			619	848
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	22.9	29.7
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
プリン(中のみ)					プリン(中のみ)					

夏を元気に過ごそう!

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物を取りすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりしましょう。

1日3食きちんと食べよう!

食事は主食・主菜・副菜をそろえて

水分をじょうずにとろう!



朝食はかならず食べよう! そのためには早寝・早起きをしよう。

副菜 野菜・果物などで体の調子を整えます。



主菜 魚・大豆・卵・肉などで体をつくるもとになります。

主食 米・パン・めんなどでエネルギーのもとになります。



夏野菜をしっかり食べましょう!

酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進!

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。



青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香りの高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほてった体をさましたり、疲れた胃腸の働きを助けたりします。また、飲み物から水分をとるとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷり、おいしい夏野菜をしっかり食べましょう。

人間の体内の水分総量は体重の約2/3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にもばかりいると自分の体温調節がうまくいかなる場合もあります。

また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

- ①のどがかわいたと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分な水分補給ができます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってしまいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。



7月学校給食栄養量(14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	641	24.7	19.0	26.6%	340	91	2.6	3.1	202	0.66	0.56	30	4.8	2.1
中学生	776	29.1	22.0	25.5%	367	106	3.5	3.7	227	0.82	0.63	35	5.8	2.6

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会 ホームページへ



給食献立と食産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(7月は8~12日)に、郷土料理や地産産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。





7月分学校給食献立表

令和元年7月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種類類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			623	736
	こうやどうふの煮もの おかかあえ	ぶた肉・こうやどうふ かつおぶし		にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ もやし	さとう	なたね油	しょうゆ	28.0	32.3
2 (火)	たこめし・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	597	701
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	ごぼう	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	22.2	25.5
	うちこみ汁	油あげ		ねぎ	しめじ	うどん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
3 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			573	739
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	25.1	30.9
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
4 (木)	えだ豆ごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米		こんぶ(だし)	668	778
	豆あじのなんばんづけ		豆あじ粉つき	にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ふしめん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.0	23.9
	七夕ゼリー					七夕ゼリー				
5 (金)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			653	794
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	ゴーヤチャンプルー ミニトマト	とうふ・ぶた肉・かつおぶし		にんじん ミニトマト	キャベツ・ゴーヤ		ごま油	しょうゆ	29.0	34.4
8 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			631	756
	チリコンカン	金時豆・ぶた肉		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー	27.4	32.2
	アスパラサラダ	まぐろの油づけ		アスパラガス	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ		
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
9 (火)	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	660	771
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ	21.8	24.7
	かみかみサラダ	すめ			きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	冷とうみかん				みかん					
10 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	785
	ぶたしゃぶ風	ぶた肉								
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)	26.6	30.6
	みかんジュース				みかんジュース					
11 (木)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米	バター	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	591	779
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ		
	ズッキーニのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・しめじ		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	19.5	23.5
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
12 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			643	765
	とり肉のあま酢あんかけ	とり肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが	でんぷん・さとう・米粉	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・オイスターソース	22.9	26.5
	もやしのごまドレッシングあえ			ブロッコリー	もやし・とうもろこし			ドレッシング		
16 (火)	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・ピーマン トマト	たまねぎ・なす・えだ豆 とうもろこし・にんにく・しょうが	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャップネ・チキンコンソメ	718	845
	ミックスビーンズサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	23.5	27.0
	ヨーグルト		ヨーグルト							
17 (水)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	740	870
	小さいわしからあげ		小さいわし粉つき				なたね油			
	切りぼし大根煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	27.2	31.6
	ミニトマト			ミニトマト						
18 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			619	848
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	22.9	29.7
	アーモンドサラダ プリン(中のみ)			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
19 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	702
	さけの塩焼き	さけ								
	ひじきのいり煮 ゆかりあえ	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん ブロッコリー・にんじん	ごぼう・えだ豆 もやし	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ・赤じそ粉	28.4	34.9

夏を元気に過ごそう!

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物を取りすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりしましょう。

1日3食きちんと食べよう!



朝食はかならず食べよう! そのためには早寝・早起きをしよう。



酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進!

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。



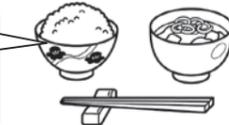
青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香りの高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて

副菜 野菜・果物などで体の調子を整えます。



主菜 魚・大豆・卵・肉などで体をつくるもとになります。



主食 米・パン・めんなどでエネルギーのもとになります。

夏野菜をしっかり食べましょう!

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほてった体をさましたり、疲れた胃腸の働きを助けたりします。また、飲み物から水分をとるとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷり、おいしい夏野菜をしっかり食べましょう。

水分をじょうずにとろう!

人間の体内の水分総量は体重の約2/3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にばかりいると自分の体温調節がうまくいかなる場合もあります。

また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

- ①のどがかわいたなどと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分な水分補給ができます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってしまいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。



7月学校給食栄養量(14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	641	24.7	19.0	26.6%	340	91	2.6	3.1	202	0.66	0.56	30	4.8	2.1
中学生	776	29.1	22.0	25.5%	367	106	3.5	3.7	227	0.82	0.63	35	5.8	2.6

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(7月は8~12日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





7月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	697
	ソース焼きスパゲティ	いか・ぶた肉 かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	ひじきと野菜のサラダ 冷とうみかん (小中のみ)		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし みかん (小中のみ)			ドレッシング	25.5	29.1
2 (火)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	681	788
	ぶた肉とごぼうの煮もの アーモンドあえ	ぶた肉		にんじん・さやいんげん にんじん	ごぼう きゅうり・もやし	こんにやく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん ドレッシング	23.0	26.1
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
3 (水)	コッペパン いちごジャム (小のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム (小のみ)			676	825
	チリコンカン	ぶた肉・大豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
	野菜とまぐろのソテー チーズ (中のみ)	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・エリンギ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	28.3	37.1
4 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	豆あじのなんばんづけ		豆あじ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	650	763
	夏野菜の塩ゆで そうめん汁			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし					
	そうめん汁 七夕ゼリー	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	22.5	25.8
5 (金)	中華風たきごみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	640	773
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
	はるさめスープ ミックスナッツ (小中のみ)	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ	はるさめ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.2	27.2
8 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	699	850
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	もずくスープ パイナップル (小中のみ)	うずらたまご	もずく	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし (だし)	31.8	38.1
9 (火)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			684	800
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	夏野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	とうがん・たまねぎ・ズッキーニ・なす			にぼし (だし)	25.5	29.1
10 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			693	828
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	大豆サラダ コンソメスープ	大豆		ブロッコリー	キャベツ・えだ豆		マヨネーズ		28.9	34.7
11 (木)	とりめし (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	709	824
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根			ドレッシング		
	だご汁 ココアワッフル (小中のみ)	とうふ・なると・油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにやく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	26.1	30.2
12 (金)	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん さやいんげん	たまねぎ・なす・セロリ・にんにく しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	674	805
	海そうサラダ		海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.7	25.0
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
16 (火)	スタミナごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	688	806
	和風ドレッシングあえ			小松菜	キャベツ・たまねぎ			ドレッシング		
	みそ汁 みかんジュース (小中のみ)	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし (だし)	25.8	29.8
17 (水)	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーガー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	675	927
	あさりのチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.0	41.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	775
18 (木)	野菜ととり肉のあま酢あん	とり肉		アスパラガス にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・なす しいたけ・しょうが	でんぶん・米粉 さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース	27.1	31.3
	中華スープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・きくらげ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
19 (金)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	606	712
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	25.0	28.4
	小魚入りアーモンド (小中のみ)							小魚入りアーモンド (小中のみ)		

夏を元気に過ごそう!

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物を取りすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりましょう。

1日3食きちんと食べよう!

朝食はかならず食べよう! そのためには早寝・早起きをしよう。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて

副菜 野菜・果物などで体の調子を整えます。

主菜 魚・大豆・卵・肉などで体をつくるものになります。

主食 米・パン・めんなどでエネルギーのもとになります。

水分をじょうずにとろう!

人間の体内の水分総量は体重の約2/3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にばかりいると自分の体温調節がうまくいかなる場合もあります。また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

- ①のどがかわいたと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分な水分補給ができます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってしまいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。

酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進!

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。

青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香りの高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

夏野菜をしっかり食べましょう!

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほてった体をさましたり、疲れた胃腸の働きを助けたりします。また、飲み物から水分をとるとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷり、おいしい夏野菜をしっかり食べましょう。

7月学校給食栄養量 (14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	666	26.0	20.3	27.4%	363	102	3.2	3.3	235	0.69	0.62	33	5.4	2.6
中学生	798	30.9	23.6	26.7%	404	119	3.8	3.9	270	0.85	0.70	38	6.4	3.0

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(7月は3～5日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。