



# 7月分学校給食献立表

令和3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・豆制品	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 (木)	ひじきごはん・牛乳	牛肉	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	626	735
	にんじんのあえもの			にんじん	きゅうり・とうもろこし		マヨネーズ			
	根菜だんご汁	根菜入りつくね・みそ		ねぎ	大根・しめじ			けずりぶし (だし)	21.5	24.4
	ヨーグルト		ヨーグルト							
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	797
	さばの梅煮	さばの梅煮								
	ごまあえ				もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	25.1	31.5
	七夕ゼリー					七夕ゼリー				
5 (月)	発芽玄米ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・発芽玄米			605	756
	オリーブ地どりとうや豆腐のうま煮	とり肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング	27.2	32.9
	冷とうみかん				みかん					
6 (火)	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			608	786
	ささみのコーンフレイクフライ	ささみのコーンフレイクフライ					なたね油			
	ゆでえだ豆				えだ豆				27.0	34.6
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・セロリ	じゃがいも		がらすoup・チキンコンソメ・しょうゆ		
7 (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・トマト・にんじん	たまねぎ・なす・とうがん・えだ豆・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oup・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	650	816
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.8	26.0
	小にぼし		小にぼし							
8 (木)	ジャンバラヤ (麦入り)・牛乳	ウインナー・えび	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	589	818
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ			キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすoup・チキンコンソメ・しょうゆ	20.0	25.1
	ガトーショコラ (中のみ)					ガトーショコラ (中のみ)				
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			669	845
9 (金)	香川県産さわらのレモンソースかけカラフルサラダ	さわら			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	コーンスープ	ベーコン			アスパラガス・パプリカ パセリ	キャベツ・きゅうり とうもろこし・たまねぎ		がらすoup・チキンコンソメ	26.1	33.3
12 (月)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	604	754
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすoup・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	27.6
13 (火)	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		中濃ソース	654	840
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすoup・ぶどう酒・チキンコンソメ	28.7	35.9
	チーズ		チーズ							
14 (水)	スタミナごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・しいたけ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	603	699
	きゅうりのあえもの				きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング		
	つみれ汁	つみれ・油あげ		小松菜・にんじん	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.4	26.0
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト				
15 (木)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ	たまねぎ・キャベツ・ほうさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	598	732
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング		
	ミニトマト			ミニトマト					21.4	25.4
	みかんジュース				みかんジュース					
16 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			602	756
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 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	24.4	29.5
	野菜としめじのソテー	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・しめじ・ズッキーニ		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
19 (月)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	596	748
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・とり肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		
	おひたし		こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	23.7	28.3
	冷とうみかん				みかん					
20 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			617	731
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング	24.1	29.2
	小魚入りアーモンド							小魚入りアーモンド		

## 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。

### 3食きちんと食べよう!

朝食はかならず食べましょう! そのためには早起・早起きをしましょう。

### 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!

**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水分補給できます。
- 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ります。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。

### 夏野菜をしっかり食べよう!

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほったたてて食べても大丈夫。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いただきましょう。

### 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)	617	24.1	19.7	28.7%	364	92	3.1	3.1	248	0.52	0.54	34	5.1	2.4
中学生	772	29.3	23.4	27.2%	397	112	3.8	3.9	289	0.67	0.62	41	6.5	2.9

▼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、学校へお問い合わせください。  
 ※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・16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、学校へお問い合わせください。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(7月9日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「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ています。  
 ※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。

A 太田小・三溪小・仏生山小・十河小・中央小



# 7月分学校給食献立表

令和3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 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	757
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	小松菜の和風ドレッシングあえ 小魚のあま酢煮		ちりめん	小松菜	もやし・キャベツ			ドレッシング	25.3	30.3
2 (金)	ひじきごはん・牛乳	牛肉	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	626	735
	にんじんのあえもの 根菜だんご汁	根菜入りつくね・みそ		にんじん	きゅうり・とうもろこし		マヨネーズ			
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)	ねぎ	大根・しめじ			けずりぶし (だし)	21.5	24.4
5 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	797
	さばの梅煮 ごまあえ	さばの梅煮			もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	ふしめん汁 七夕ゼリー (小中のみ)	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	25.1	31.5
6 (火)	発芽玄米ごはん・ひじき (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじき (小中のみ)			精白米・発芽玄米			605	756
	オリーブ地どりとうやどうふのうま煮 チンゲンサイのあえもの	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	冷とうみかん (小中のみ)			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング	27.2	32.9
7 (水)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			608	786
	ささみのコーンフレークフライ ゆでえだ豆	ささみのコーンフレークフライ			えだ豆		なたね油		27.0	34.6
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・セロリ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
8 (木)	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがんとえだ豆 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	650	816
	海そうサラダ 小にぼし (小中のみ)		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.8	26.0
	ジャンバラヤ (麦入り)・牛乳	ウインナー・えび	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	589	818
9 (金)	ビーンズサラダ うずらたまごのスープ	ミックスビーンズ			キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	ガトーショコラ (中のみ)	うずらたまご・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.0	25.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			643	837
12 (月)	香川県産さわらのレモンソースかけ カラフルサラダ	さわら			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	コーンスープ	ベーコン		アスパラガス・パプリカ パセリ	キャベツ・きゅうり 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	26.9	35.3
	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	604	754
13 (火)	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	27.6
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		中濃ソース (小中のみ)	654	840
	ミネストローネ チーズ (小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	28.7	35.9
15 (木)	スタミナごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・しいたけ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	603	699
	きゅうりのあえもの つみれ汁				きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング		
	ブルーベリータルト (小中のみ)	つみれ・油あげ		小松菜・にんじん	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.4	26.0
16 (金)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ	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	598	732
	切りほし大根のサラダ ミニトマト (小中のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング	21.4	25.4
	みかんジュース (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
19 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			576	748
	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆 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	25.2	31.5
	野菜としめじのソテー	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・しめじ・ズッキーニ		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
20 (火)	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ (小中のみ)	596	748
	あつあげとひじきのうま煮 おひたし	あつあげ・とり肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		
	冷とうみかん (小中のみ)		こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	23.7	28.3

## 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。

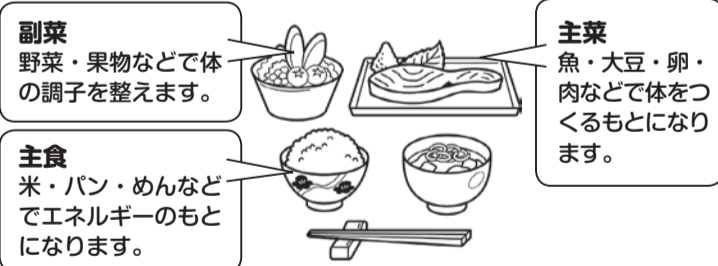
### 3食きちんと食べよう!

### 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!

### 水分をじょうずにとろう!



朝食はかならず食べましょう! そのためには早寝・早起きをしましょう。



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水分補給できます。
- 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よう!

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほったたてた体をさましたり、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いただきましょう。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

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 mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
	kcal	g	g	g	脂質エネルギー比											
小学生 (中学年)	614	24.2	19.6	28.7%	371	89	3.2	3.1	246	0.55	0.56	33	5.1	2.4		
中学生	773	29.6	23.3	27.2%	406	108	4.0	3.9	286	0.73	0.66	40	6.5	3.0		



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、学校へお問い合わせください。

※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12日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「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ています。

※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

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	おもに無機質	おもにカロリー	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 木	コッペパン・牛乳		牛乳				コッペパン			609	776
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき						なたね油			
	夏野菜のサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		28.0	35.1
	トマトスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ		マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
2 金	麦ごはん・牛乳		牛乳				精白米・精麦			607	757
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ しいたけ・しょうが・にんにく		さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	小松菜の和風ドレッシングあえ			小松菜	もやし・キャベツ			ドレッシング		25.3	30.3
	小魚のあま酢煮		ちりめん				さとう	ごま	ボン酢		
5 月	ひじきごはん・牛乳	牛肉	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	626	735
	にんじんのあえもの			にんじん	きゅうり・とうもろこし			マヨネーズ			
	根菜だんご汁	根菜入りつくね・みそ		ねぎ	大根・しめじ				けずりぶし (だし)		
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							21.5	24.4
6 火	麦ごはん・牛乳		牛乳				精白米・精麦			638	797
	さばの梅煮	さばの梅煮									
	ごまあえ				もやし・キャベツ・きゅうり			ごま	ドレッシング		
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ		ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	25.1	31.5
7 水	七夕ゼリー (小中のみ)						七夕ゼリー (小中のみ)				
	発芽玄米ごはん・ひじき (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじき (小中のみ)				精白米・発芽玄米			605	756
	オリーブ地どりとうもろこしやうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ				ドレッシング	27.2	32.9
8 木	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)						
	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳				コッペパン いちごジャム (小中のみ)			608	786
	ささみのコーンフレイクフライ	ささみのコーンフレイクフライ						なたね油			
	ゆでえだ豆 コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	えだ豆 たまねぎ・レタス・セロリ		じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	27.0	34.6
9 金	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かまぼこ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがん・えだ豆 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	650	816
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし				ドレッシング	21.8	26.0
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)								
12 月	ジャンバラヤ (麦入り)・牛乳	ウインナー・えび	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・グリーンピース		精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	589	818
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ			キャベツ・きゅうり				ドレッシング		
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ				がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.0	25.1
	ガトーショコラ (中のみ)						ガトーショコラ (中のみ)				
13 火	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳				コッペパン (袋入り)			669	845
	香川県産さわらのレモンソースかけ カラフルサラダ	さわら			レモン		でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	コーンスープ	ベーコン			アスパラガス・パプリカ パセリ	きゅうり		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	26.1	33.3
	ピーンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく		精白米・精麦 さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	604	754
14 水	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ		トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	27.6
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ		コッペパン		中濃ソース (小中のみ)	654	840
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ		マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	28.7	35.9
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)								
16 金	スタミナごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・しいたけ		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	603	699
	きゅうりのあえもの				きゅうり・もやし・とうもろこし				ドレッシング		
	つみれ汁	つみれ・油あげ		小松菜・にんじん	たまねぎ				しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.4	26.0
	ブルーベリータルト (小中のみ)						ブルーベリータルト (小中のみ)				
19 月	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ	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	598	732
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根				ドレッシング		
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						21.4	25.4
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)						
20 火	コッペパン・牛乳		牛乳				コッペパン			576	748
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 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	25.2	31.5
	野菜としめじのソテー	まぐろの油つけ		にんじん	キャベツ・しめじ・ズッキーニ			なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		

## 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。

### 3食きちんと食べよう!



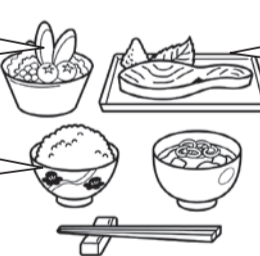
朝食はかならず食べましょう! そのためには早起・早起きをしましょう。



### 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!

**副菜**  
野菜・果物などで体の調子を整えます。

**主食**  
米・パン・めんなどでエネルギーのもとになります。



**主菜**  
魚・大豆・卵・肉などで体をつくるもとになります。

### 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水分補給できます。
- 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。

### 夏野菜をしっかり食べよう!

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のはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷりので、おいしい夏野菜をしっかりいただきましょう。

### 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂肪エネルギー比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA µg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	617	24.5	20.2	29.5%	372	87	2.9	3.0	235	0.54	0.56	31	5.1	2.5
中学生	776	30.0	24.2	28.0%	408	106	3.6	3.8	274	0.71	0.66	37	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も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、学校へお問い合わせください。

※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。

※13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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとのお食再発見週間」(7月13日) には、郷土料理や地場産物も多く使用した献立を取り入れており、かがわ「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ています。

※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

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 (木)	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			625	779
	肉じゃが	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	なたね油	しょうゆ	22	26.8
	野菜のこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし			ドレッシング		
2 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			609	776
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油			
	夏野菜のサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
5 (月)	トマトスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.0	35.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	757
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	25.3	30.3
6 (火)	小松菜の和風ドレッシングあえ			小松菜	もやし・キャベツ			ドレッシング		
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
	ひじきごはん・牛乳	牛肉	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	626	735
7 (水)	にんじんのあえもの			にんじん	きゅうり・とうもろこし		マヨネーズ			
	根菜だんご汁	根菜入りつくね・みそ		ねぎ	大根・しめじ			けずりぶし (だし)	21.5	24.4
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
8 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	797
	さばの梅煮	さばの梅煮								
	ごまあえ				もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
9 (金)	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	25.1	31.5
	七夕ゼリー (小中のみ)					七夕ゼリー(小中のみ)				
	発芽玄米ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米・発芽玄米			605	756
12 (月)	オリーブ地どりとうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	27.2	32.9
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
13 (火)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			608	786
	ささみのコーンフレイクフライ	ささみのコーンフレイクフライ					なたね油			
	ゆでえだ豆				えだ豆				27.0	34.6
14 (水)	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・セロリ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがんとえだ豆 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・チャッパ ぶどう酒・チキンコンソメ	650	816
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.8	26.0
15 (木)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	ジャンバラヤ (麦入り)・牛乳	ウインナー・えび	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	589	818
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ			キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
16 (金)	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.0	25.1
	ガトーショコラ (中のみ)					ガトーショコラ(中のみ)				
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			669	845
19 (月)	香川県産さわらのレモンソースかけ カラフルサラダ	さわら			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	コーンスープ	ベーコン		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	26.1	33.3
	ピビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	604	754
20 (火)	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	27.6
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーガー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		中濃ソース (小中のみ)	654	840
	ミネストローネ チーズ (小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	28.7	35.9
21 (水)	スタミナごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・しいたけ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	603	699
	きゅうりのあえもの				きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング		
	つみれ汁	つみれ・油あげ		小松菜・にんじん	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.4	26.0
22 (木)	ブルーベリータルト (小中のみ)					ブルーベリータルト(小中のみ)				
	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ	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	598	732
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング		
23 (金)	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					21.4	25.4
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (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しましょう。

### 3食きちんと食べよう!

朝食はかならず食べましょう! そのためには早寝・早起きをしましょう。

### 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!

**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。

### 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水分補給できます。
- 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よう!

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いただきましょう。

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)	620	24.3	20.0	29.0%	371	88	3.0	3.1	238	0.53	0.55	31	4.8	2.5
中学生	778	29.6	23.8	27.5%	407	107	3.7	3.8	278	0.68	0.64	37	6.1	3.0

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

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、学校へお問い合わせください。

※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。

※14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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(7月14日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「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ています。

※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

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・豆腐	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 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	757
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	小松菜の和風ドレッシングあえ 小魚のあま酢煮		ちりめん	小松菜	もやし・キャベツ			ドレッシング	25.3	30.3
2 (金)	ひじきごはん・牛乳	牛肉	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	626	735
	にんじんのあえもの 根菜だんご汁	根菜入りつくね・みそ		にんじん	きゅうり・とうもろこし		マヨネーズ			
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)	ねぎ	大根・しめじ			けずりぶし (だし)	21.5	24.4
5 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	797
	さばの梅煮 ごまあえ	さばの梅煮			もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	ふしめん汁 七夕ゼリー (小中のみ)	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	25.1	31.5
6 (火)	発芽玄米ごはん・ひじき (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじき (小中のみ)			精白米・発芽玄米			605	756
	オリーブ地どりとうやどうふのうま煮 チンゲンサイのあえもの	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	冷とうみかん (小中のみ)			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング	27.2	32.9
7 (水)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			608	786
	ささみのコーンフレークフライ ゆでえだ豆	ささみのコーンフレークフライ			えだ豆		なたね油		27.0	34.6
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・セロリ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
8 (木)	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがんとえだ豆 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	650	816
	海そうサラダ 小にぼし (小中のみ)		海そうミックス 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	21.8	26.0
	ジャンバラヤ (麦入り)・牛乳 ビーンズサラダ	ウインナー・えび	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	589	818
9 (金)	うずらたまごのスープ ガトーショコラ (中のみ)	うずらたまご・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.0	25.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			643	837
	香川県産さわらのレモンソースかけ カラフルサラダ	さわら			レモン	でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
12 (月)	コーンスープ	ベーコン			キャベツ・きゅうり		なたね油	ドレッシング	26.9	35.3
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			604	754
	ピビンバ (麦ごはん)・牛乳 トック入りわかめスープ	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	604	754
13 (火)	セルフハンバーガー・牛乳 ミネストローネ	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		中濃ソース (小中のみ)	654	840
	チーズ (小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	28.7	35.9
	スタミナごはん・牛乳 きゅうりのあえもの	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・しいたけ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	603	699
15 (木)	つみれ汁 ブルーベリータルト (小中のみ)	つみれ・油あげ		小松菜・にんじん	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.4	26.0
	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ	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	598	732
	切りほし大根のサラダ ミニトマト (小中のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング	21.4	25.4
16 (金)	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			576	748
	チリコンカーン 野菜としめじのソテー	ぶた肉・白いんげん豆 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	25.2	31.5
19 (月)	野菜としめじのソテー	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・しめじ・ズッキーニ		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳 あつあげとひじきのうま煮		牛乳			精白米		ふりかけ (小中のみ)	596	748
	おひたし 冷とうみかん (小中のみ)	あつあげ・とり肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		
20 (火)	おひたし		こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	23.7	28.3
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (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。

**3食きちんと食べよう!**

朝食はかならず食べましょう! そのためには早寝・早起きをしましょう。

**食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!**

**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。冷房の中にと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水分補給できます。
- 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よう!**

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いただきましょう。

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	g	g	mg										
小学生 (中学年)	614	24.2	19.6	28.7%	371	89	3.2	3.1	246	0.55	0.56	33	5.1	2.4		
中学生	773	29.6	23.3	27.2%	406	108	4.0	3.9	286	0.73	0.66	40	6.5	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、学校へお問い合わせください。

※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12日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「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ています。

※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3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 (木)	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)	547	645
	オリーブ地どりとかきわかめのきんぴら	とり肉	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.4
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ	うどん		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
2 (金)	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		しょうゆ・チキンコンソメ	561	699
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	ごま油		22.9	27.2
	ごまドレッシングあえ			小松菜	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
5 (月)	えだ豆ごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米		こんぶ(だし)	664	828
	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ		
	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		にぼし(だし)	23.1	27.7
	ミニトマト			ミニトマト						
	七夕ゼリー					七夕ゼリー				
6 (火)	夏野菜カレーライス(麦ごはん)牛乳	牛肉	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・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	650	804
	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	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	19.9	23.3
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
7 (水)	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	597	760
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.0	25.2
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん	れんこん・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ		
8 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			679	843
	香川県産さわらの香りあげ	さわら			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しゅうゆ		
	たくあんあえ			さやいんげん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	26.5	31.6
9 (金)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			573	749
	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		にんじん・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		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	22.6	28.6
12 (月)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	593	690
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	とうふとうずらたまごのスープ	とうふ・うずらたまご ベーコン		ねぎ	たまねぎ・とうもろこし	でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	20.9	24.2
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
13 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			543	728
	ひじきスパゲティ	まぐろの油つけ・ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ	21.6	27.7
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ			きゅうり・れんこん			ドレッシング		
14 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			692	868
	八宝菜	ぶた肉・うずらたまご なると		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しょうが・きくらげ	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	25.0	30.2
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油			
15 (木)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)	523	609
	いそ香あえ		味噌つけのり	小松菜	もやし			しょうゆ	22.2	26.0
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	えのきたけ			にぼし(だし)		
16 (金)	冷とうみかん				みかん					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	765
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
19 (月)	野菜の香りあえ	納豆			もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.9	30.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			655	818
	いわしのかば焼き風	いわしの粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
20 (火)	ゆかりあえ			にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	22.9	27.6
	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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
20 (火)	ぶた肉のトマト煮	ぶた肉・ひよこ豆		トマト・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	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	548	763
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油		22.6	30.8
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(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。

### 3食きちんと食べよう!

### 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!

### 水分をじょうずにとろう!



朝食はかならず食べましょう! そのためには早起・早起をしましょう。



### 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。

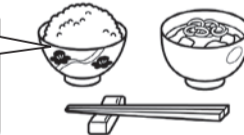


青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香りの高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

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。

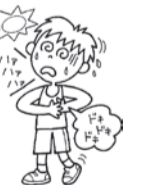
### 夏野菜をしっかり食べよう!

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いただきましょう。

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水分補給できます。
- 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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	602	22.9	18.9	28.3%	353	95	2.4	3.1	219	0.55	0.54	27	4.9	2.1
中学生	755	27.8	22.1	26.3%	394	114	3.4	3.8	254	0.72	0.62	34	6.2	2.7

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼



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、学校へお問い合わせください。

※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15日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「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ています。

※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

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 (木)	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		しょうゆ・チキンコンソメ	561	699
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	ごま油		22.9	27.2
	ごまドレッシングあえ			小松菜	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
2 (金)	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)	547	645
	オリーブ地どりとかきわかめのきんぴら	とり肉	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりだし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.4
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ	うどん		けずりだし(だし)・こんぶ(だし)		
5 (月)	夏野菜カレーライス(麦ごはん)牛乳	牛肉	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・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	650	804
	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	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	19.9	23.3
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
6 (火)	えだ豆ごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米		こんぶ(だし)	664	828
	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ		
	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		にぼし(だし)		
	ミニトマト			ミニトマト					23.1	27.7
	七夕ゼリー					七夕ゼリー				
7 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	765
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	野菜の香りあえ				もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.9	30.5
8 (木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			573	749
	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		にんじん・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	22.6	28.6
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
9 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			679	843
	香川県産さわらの香りあげ	さわら			レモン	でんぶ・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	たくあんあえ			さやいんげん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	26.5	31.6
	わかめのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
12 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			543	728
	ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ	21.6	27.7
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ			きゅうり・れんこん			ドレッシング		
13 (火)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	593	690
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	とうふとうずらたまごのスープ	とうふ・うずらたまご ベーコン		ねぎ	たまねぎ・とうもろこし	でんぶ	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	20.9	24.2
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
14 (水)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	523	609
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	もやし			しょうゆ		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	えのきたけ			にぼし(だし)	22.2	26.0
	冷とうみかん				みかん					
15 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			692	868
	八宝菜	ぶた肉・うずらたまご なると		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しょうが・きくらげ	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	25.0	30.2
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油			
16 (金)	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	597	760
	肉じゃが	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	なたね油	しょうゆ	21.0	25.2
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん	れんこん・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ		
19 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			548	763
	ぶた肉のトマト煮	ぶた肉・ひよこ豆		トマト・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	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	22.6	30.8
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油			
20 (火)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			655	818
	いわしのかば焼き風	いわしの粉つき			しょうが	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
ゆかりあえ			にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	22.9	27.6	
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			

## 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。

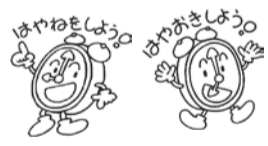
### 3食きちんと食べよう!

### 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!

### 水分をじょうずにとろう!



朝食はかならず食べましょう! そのためには早起・早起きをしましょう。



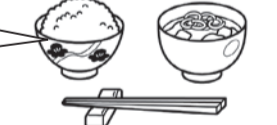
#### 副菜

野菜・果物などで体の調子を整えます。



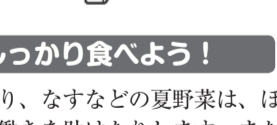
#### 主菜

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。



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水分補給できます。
- 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よう!

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いただきます。

### 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)	602	22.9	18.9	28.3%	353	95	2.4	3.1	219	0.55	0.54	27	4.9	2.1
中学生	755	27.8	22.1	26.3%	394	114	3.4	3.8	254	0.72	0.62	34	6.2	2.7

※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、学校へお問い合わせください。

※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14日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「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ています。

※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ちらから▼



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						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 (木)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	620	717	
	チヂミ				チヂミ						
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	20.7	23.9	
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
2 (金)	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・ぶたレバー	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがん・えだ豆 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 ぶどう酒・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	704	882	
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	23.3	27.6	
	ヨーグルト		ヨーグルト								
5 (月)	オリブ地どりの親子どんぶり (麦ごはん) 牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	596	747	
	あつあげのあえもの ミニトマト	あつあげ		チンゲンサイ・にんじん ミニトマト	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ			
	さつまいもチップス					さつまいもチップス			25.6	30.7	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
6 (火)	白身魚のラタトゥイユかけ	メルルーサ			たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒	546	719	
	むしえだ豆				えだ豆						
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・しめじ・セロリ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	28.0	36.0	
	チーズ		チーズ								
7 (水)	とうもろこしとツナのたきこみごはん・牛乳	まぐろの油つけ	牛乳	にんじん	とうもろこし	精白米		しょうゆ・こんぶ (だし)	622	766	
	とり肉のごまみそソースかけ	とり肉・みそ			しょうが	さとう	ごま				
	オクラのあえもの 七夕汁	かつおぶし		オクラ・にんじん	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ			
	七夕ゼリー	魚そうめん・かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	28.6	34.5	
8 (木)	発芽玄米ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・発芽玄米			618	780	
	いかのいそべあげ	いか	青のり			天ぷら粉	なたね油				
	オリブ地どりとこや豆腐のうま煮 ごまあえ	とり肉・こや豆腐		にんじん・さやいんげん 小松菜	たまねぎ・ほししいたけ もやし・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	30.8	37.6	
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)					
9 (金)	ズッキーニのスープ煮	とり肉		にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・エリンギ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	568	683	
	野菜のソテー	ベーコン		アスパラガス にんじん・パプリカ	キャベツ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ	26.5	31.2	
	ミルクココアピーンズ	大豆				でんぶん	なたね油	ミルクココア			
	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	647	814	
12 (月)	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.8	28.7	
	冷とうみかん				みかん						
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	ささみのコーンフレックフライ	ささみコーンフレックフライ					なたね油		629	808	
13 (火)	カラフルサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・えだ豆	さとう	なたね油	りんご酢			
	かぼちゃのポタージュ	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ		バター	がらすープ・チキンコンソメ	25.7	32.3	
	すもも				すもも						
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	670	845	
14 (水)	香川県産さわらの塩焼き	さわら									
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・牛肉	ひじき	にんじん	えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	33.3	40.0	
	かみかみあえ	いか		チンゲンサイ	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ			
	スタミナごはん・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・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	587	700	
15 (木)	きゅうりのあえもの つみれ汁	まぐろの油つけ			きゅうり・もやし・とうもろこし・すだち	さとう		しょうゆ			
	ゴーヤチップス	つみれ・油あげ		小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	ゴーヤ	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん	22.5	26.4
	食パン (袋入り)・いちごジャム・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) いちごジャム			625	765	
	小さいわしのレモンソースかけ		かたくちいわし粉つき		レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ			
16 (金)	大豆のカレー煮	大豆・とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	27.9	33.8	
	焼きとうもろこし				とうもろこし						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	663	831	
19 (月)	冷し中華風サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	中華めん・さとう	ごま油	しょうゆ・からし			
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ	27.5	33.4	
	みかんジュース				みかんジュース						
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	670	844	
20 (火)	手作りあげたこ	たこ・たまご・かつおぶし	青のり	ねぎ	キャベツ・しょうが	小麦粉	なたね油	中濃ソース			
	にんじんのあえもの	まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	なたね油	りんご酢	25.9	31.4	
	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・ごぼう・えのきたけ			にほし (だし)			

## 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。

### 3食きちんと食べよう!

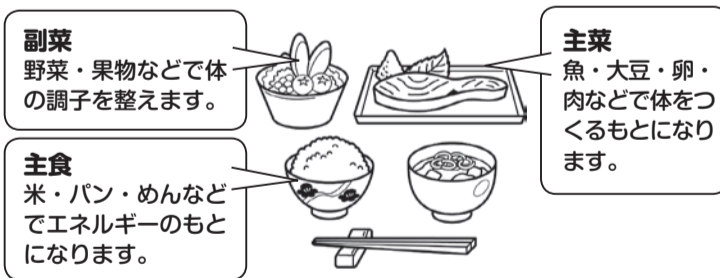


### 酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進!

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・副菜をそろえて食べよう!



### 夏野菜をしっかり食べよう!

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いただきましょう。

### 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水分補給できます。  
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)	626	26.4	19.3	27.7%	352	96	3.1	3.1	317	0.46	0.56	31	5.0	2.3
中学生	779	32.0	22.6	26.1%	384	116	3.8	3.9	375	0.61	0.63	38	6.2	2.9

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼



※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、学校へお問い合わせください。  
※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。  
※9日コッペパン (袋入り)、16日食パン (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、学校へお問い合わせください。  
※「ふるさとの食再発見週間」(7月14日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「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ています。  
※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。