



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・種類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	たこめし (麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが ほししいたけ	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	529	627
	和風ドレッシングあえ				キャベツ・きゅうり			ドレッシング	24.2	28.3
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	うどん		にぼし (だし)		
4 (月)	ひじきごはん・牛乳	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ	517	600
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	19.4	22.4
5 (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	全粒粉パン		中濃ソース	642	888
	ズッキーニ入りミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・ズッキーニ・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		
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						29.7	41.6
6 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			555	688
	あじのなんばんづけ	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		
	ごまあえ			小松菜	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	24.0	28.7
7 (木)	とうもろこしごはん・牛乳		牛乳		とうもろこし	精白米		こんぶ (だし)	569	726
	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・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・キャベツ		ごま	赤じそ粉	22.3	26.9
8 (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・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	624	779
	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							
11 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			614	795
	とり肉のラタトゥイユかけ	とり肉			たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・オリーブ油	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		
	ゆでえだ豆				えだ豆				29.3	37.2
12 (火)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	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	616	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.2	26.3
13 (水)	中華風たこみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	580	678
	中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.0	23.8
14 (木)	もものあんにんどうふ							もものあんにんどうふ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			562	711
	さばのかぼす煮	さばのかぼす煮								
15 (金)	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	25.0	31.4
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし (だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			557	719
19 (火)	カレービーンズ	大豆・ぶた肉 ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	ウスターソース・トマトピューレ チキンコンソメ・カレー粉	22.8	28.7
	カラフルサラダ			アスパラガス・パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	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	577	707
20 (水)	切りぼし大根のサラダ			にんじん・オクラ	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根			ドレッシング	23.7	27.9
	ミニトマト			ミニトマト						
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
20 (水)	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	571	720
	こうやどうふのうま煮	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		しょうゆ・けずりぶし (だし)	25.8	31.6
	おひたし		こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		

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! そのためには早寝・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。

酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進!

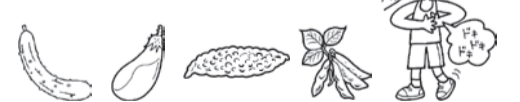
酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。



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 (13回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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)	578	23.9	17.9	369	90	3.0	3.1	232	0.68	0.53	28	5.8	2.4
中学生	722	29.3	21.2	424	109	4.0	4.0	274	0.87	0.60	35	7.5	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(7月8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 学校給食運営係 (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・中央小





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	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)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
1 (金)	たこめし(麦入り)・牛乳 和風ドレッシングあえ うちこみ汁	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが ほししいたけ キャベツ・きゅうり	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	529	627
4 (月)	麦ごはん・牛乳 えびとうふのチリソース煮 中華サラダ		牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ 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・がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.2	28.3
5 (火)	ひじきごはん・牛乳 夏野菜のあえもの そうめん汁 七夕ゼリー(小中のみ)	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆 きゅうり・とうもろこし	精白米・こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ	517	600
6 (水)	セルフハンバーガー・牛乳 ズッキーニ入りミネストローネ チーズ(中のみ) ヨーグルト(小中のみ)	ハンバーガー 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	全粒粉パン	なたね油	中濃ソース(小中のみ) がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.7	41.6
7 (木)	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ ごまあえ とうふのみそ汁	あじ粉つき	牛乳	ねぎ 小松菜	もやし・きゅうり	精白米・精麦 さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	24.0	28.7
8 (金)	とうもろこしごはん・牛乳 あつあげとひじきのうま煮 しそこんぶあえ	あつあげ・牛肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	とうもろこし	精白米	なたね油 ごま	こんぶ(だし) しょうゆ・みりん 赤じそ粉	569	726
11 (月)	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ 小にぼし(小中のみ)	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	21.8	26.0
12 (火)	コッペパン・牛乳 とり肉のラタトゥイユかけ ゆでえだ豆 コンソメスープ		牛乳		たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく えだ豆 たまねぎ・セロリ	コッペパン でんぶん・さとう	なたね油・オリーブ油	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	29.3	37.2
13 (水)	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳 トック入りわかめスープ 冷とうみかん(小中のみ)	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	22.2	26.3
14 (木)	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳 中華あえ うずらたまごとチンゲンサイのスープ もものあんにとろうふ(小中のみ)	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ もやし・きゅうり	精白米・精麦・さとう	ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	580	678
15 (金)	麦ごはん・牛乳 さばのかぼす煮 ごまあえ とん汁	さばのかぼす煮	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ	精白米・精麦	ごま	ドレッシング	25.0	31.4
19 (火)	コッペパン・牛乳 カレービーンズ カラフルサラダ		牛乳			コッペパン			557	719
20 (水)	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん) 牛乳 切りほし大根のサラダ ミニトマト(小中のみ) 小魚入りアーモンド(小中のみ)	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	577	707

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。



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!

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。

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があります。

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ュ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(13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)	576	23.8	17.6	27.5%	365	91	2.9	3.0	230	0.63	0.52	28	5.8	2.4
中学生	719	29.1	20.9	26.1%	419	110	3.9	3.9	270	0.81	0.60	34	7.5	2.9

※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11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讚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 学校給食運営係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



B	香西小・一宮小・弦打小・鬼無小・下笠居小・太田南小・国分寺北部小・国分寺南部小・附属小・勝賀中・一宮中・下笠居中・太田中・国分寺中・弦打幼・国分寺北部幼・国分寺南部幼
---	---

▼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

Table with columns: 献立名, 使用する食品名 (分けて3つ), 調味料他, 栄養価 (小学生, 中学生). Rows include items like たくめし, 和風ドレッシングあえ, コッペパン, etc.

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・肉などで体をたたくもとになります。



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りよう!

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いただきましょう。

7月学校給食栄養量 (13回平均)

Table with columns: 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. Rows for 小学生 (中学生) and 中学生.

▼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12日)には、郷土料理や地産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 学校給食運営係 (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4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 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		546	687	
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく・ほししいたけ	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	21.8	26.1	
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油			
4 (月)	コッペパン・黒豆きなこクリーム 牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム	557	708	
	肉だんごのスープ煮	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが	はるさめ		19.8	24.9	
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり		ドレッシング			
5 (火)	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	ごま油	521	651	
	とうふとわかめのスープ	とうふ・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	でんぷん	ごま油	20.5	24.6	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		649	806	
6 (水)	あじのコーンフレイクフライ	あじのコーンフレイクフライ					なたね油			
	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		21.3	25.6	
	ミニトマト			ミニトマト						
	七夕ゼリー					七夕ゼリー				
7 (木)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン		566	739	
	とり肉と野菜のチャウダー	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	24.8	31.8	
	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			
8 (金)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		548	697	
	じゃがいものうま煮	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	21.5	25.8	
	おひたし	かつおぶし		にんじん	もやし・キャベツ					
11 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		520	645	
	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	21.7	26.2	
	野菜のドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり		ドレッシング			
12 (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	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	658	812	
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング	22.3	26.5	
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
13 (水)	ごはん・ひじきのり (小のみ) しじみのつくだ煮 (中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮 (中のみ)	牛乳 ひじきのり (小のみ)			精白米		540	704	
	こうやとうふの煮もの	とり肉・こうやとうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.8	33.9	
	いそ香あえ		味つけのり		もやし・キャベツ		しょうゆ			
14 (木)	セルフ照り焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう でんぷん		648	837	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	27.0	34.0	
	チーズ		チーズ							
15 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		641	799	
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	22.6	27.2	
	ゆかりあえ			にんじん	もやし・きゅうり					
19 (火)	切りぼし大根の煮もの	油あげ	こんぶ	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			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		600	766	
	カレービーンズ	ぶた肉・大豆 ベーコン		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・さとう	なたね油	25.6	31.4	
	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング			
20 (水)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		563	716	
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ・しょうが にんにく	さとう	なたね油	24.2	29.4	
けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく					

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! そのためには早寝・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。

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。



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 (13回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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)	581	23.1	19.1	29.7%	336	86	3.0	3.0	211	0.63	0.53	20	4.9	2.0
中学生	736	28.3	22.4	27.5%	363	105	4.4	3.8	243	0.82	0.62	26	6.4	2.6

▼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 学校給食運営係 (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 (金)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	548	697
	じゃがいものうま煮	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	なたね油	しょうゆ	21.5	25.8
	おひたし	かつおぶし		にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ		
4 (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	ごま油	しょうゆ	521	651
	とうふとわかめのスープ	とうふ・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	24.6
5 (火)	コッペパン・黒豆きなこクリーム 牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		557	708
	肉だんごのスープ煮	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが	はるさめ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.8	24.9
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング		
6 (水)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			566	739
	とり肉と野菜のチャウダー	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	24.8	31.8
	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			
7 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			649	806
	あじのコーンフレイクフライ	あじのコーンフレイクフライ					なたね油	とんかつソース		
	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 七夕ゼリー			ミニトマト					21.3	25.6
8 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			546	687
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく・ほししいたけ	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	21.8	26.1
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
11 (月)	セルフ照り焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう でんぶん		みりん・しょうゆ	648	837
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	27.0	34.0
	チーズ		チーズ							
12 (火)	ごはん・ひじきのり (小のみ) しじみのつくだ煮 (中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮 (中のみ)	牛乳 ひじきのり (小のみ)			精白米			540	704
	こうやどうふの煮もの	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.8	33.9
	いそ香あえ		味つけのり		もやし・キャベツ			しょうゆ		
13 (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・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	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	658	812
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.3	26.5
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
14 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			520	645
	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	21.7	26.2
	野菜のドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
15 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			600	766
	カレービーンズ	ぶた肉・大豆 ベーコン		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	25.6	31.4
	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
19 (火)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			641	799
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	22.6	27.2
20 (水)	ゆかりあえ			にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉		
	切りほし大根の煮もの	油あげ	こんぶ	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		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			528	672
おつかあえ	じゃがいものそぼろ煮	牛肉・とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	19.6	23.5
	おつかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		

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。



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。

7月学校給食栄養量 (13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)	579	22.7	18.7	29.2%	336	85	3.1	2.9	220	0.61	0.53	22	5.4	2.0
中学生	733	27.8	21.9	27.0%	364	103	4.4	3.7	254	0.81	0.62	28	7.0	2.5

▼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13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 学校給食運営係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

