



# 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 火	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	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	571	679
	ごまあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	ドレッシング	22.2	25.9
	白玉だんご汁	油あげ・かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし(だし)		
2 水	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米			653	794
	きびなごのかりかりフライ		きびなごフライ				なたね油			
	短ざくあえ			おくら・にんじん	キャベツ・とうもろこし・かんぴょう			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・けすりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.1	26.0
3 木	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン				
	チリビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆		トマト	たまねぎ・にんにく	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	643	822
	パリパリポテトサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	じゃがいも	なたね油	ドレッシング	26.9	33.9
4 金	メープルマフィン					メープルマフィン				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	755
	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・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・トウバンジャン		
7 月	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.1	30.3
	チーズ		チーズ							
	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	553	705
8 火	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし		マヨネーズ(中のみ)		21.6	24.7
	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・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	小松菜・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・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	599	742
9 水	ダイシモチ麦のサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	29.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ラタトゥイユ	とり肉・ウインナー		トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ 黄パプリカ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ウスターソース	520	714
10 木	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆			ドレッシング	22.8	29.1
	みかんゼリー(中のみ)					みかんゼリー(中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			599	732
11 金	あじフライ	あじフライ					なたね油			
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・もやし			中濃ソース	22.4	26.7
	なすとつくねのみそ汁	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす			にぼし(だし)		
14 月	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)	591	753
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	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		
	アスパラガスのごまドレッシングあえ			アスパラガス おくら・にんじん	きゅうり			ドレッシング	22.6	27.3
15 火	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが	精白米・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	638	842
	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		
	小にぼし		小にぼし						22.3	28.8
16 水	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	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		しょうゆ・みりん	586	838
	マカロニ入りトマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.5	35.8
17 木	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			597	751
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
18 金	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・もやし・キャベツ		ごま	赤じそ粉	23.5	29.3
	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		しょうゆ・けすりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	707
18 土	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・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	21.3	25.7
	きゅうりのあえもの			にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			607	748
18 日	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆで野菜				キャベツ・もやし・きゅうり					
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		にぼし(だし)	24.9	29.8
ミニトマト			ミニトマト							

## 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。

### 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。

### 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。

### 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	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)	597	23.4	19.2	354	88	3.2	3.2	235	0.70	0.52	26	5.4	2.1
中学生	756	28.8	23.4	406	108	4.5	4.1	281	0.91	0.60	34	6.9	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11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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。





# 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 (火)	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	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	571	679
	ごまあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	ドレッシング		
	白玉だんご汁	油あげ・かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし(だし)	22.2	25.9
2 (水)	焼き肉ピラフ(麦入り)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	588	725
	切りばし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根・とうもろこし			ドレッシング		
	うずらたまご入りはるさめスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	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	26.3
	冷とうみかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
3 (木)	ごはん・しじみのつくだ煮(小中のみ)	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米			653	794
	きびなごのカリカリフライ		きびなごフライ				なたね油			
	短ざくあえ			おくら・にんじん	キャベツ・とうもろこし・かんぴょう			ドレッシング	22.1	26.0
	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・けしりふし(だし)・こんぶ(だし)		
	七夕ゼリー(小中のみ)					七夕ゼリー(小中のみ)				
4 (金)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			643	822
	チリビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆		トマト	たまねぎ・にんにく	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		
	パリパリポテトサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	じゃがいも	なたね油	ドレッシング	26.9	33.9
7 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	755
	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・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・トウバンジャン		
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.1	30.3
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
8 (火)	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	553	705
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし		マヨネーズ(中のみ)		21.6	24.7
	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・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
9 (水)	ピビンパ・牛乳	牛肉	牛乳	小松菜・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・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	599	742
	ダイシモチ麦のサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	29.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			520	714
ラタトゥイユ	とり肉・ウインナー		トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ 黄パプリカ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ウスターソース			
ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆			ドレッシング	22.8		
11 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			599	732
	あじフライ	あじフライ					なたね油			
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・もやし			中濃ソース	22.4	26.7
	なすとつくねのみそ汁	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす			にぼし(だし)		
14 (月)	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)	591	753
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	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		
	アスパラガスのごまドレッシングあえ			アスパラガス おくら・にんじん	きゅうり			ドレッシング	22.6	27.3
15 (火)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが	精白米・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	638	842
	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	22.3	28.8
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
16 (水)	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		しょうゆ・みりん	586	838
	マカロニ入りトマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.5	35.8
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
17 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			597	751
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・もやし・キャベツ		ごま	赤じそ粉	23.5	29.3
	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		しょうゆ・けしりふし(だし)・こんぶ(だし)		
18 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	707
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・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		
	きゅうりのあえもの			にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング	21.3	25.7

## 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。

### 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、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。冷房の中にも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。

### 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	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)	598	23.2	19.2	355	87	3.3	3.2	251	0.74	0.52	26	5.3	2.2
中学生	753	28.5	23.4	411	107	4.7	4.0	302	0.95	0.61	34	6.8	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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



▼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						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 火	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	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	571	679
	ごまあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	ドレッシング		
	白玉だんご汁	油あげ・かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし(だし)	22.2	25.9
2 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			611	743
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ 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	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		
	もやしのサラダ 小魚入りアーモンド(小中のみ)			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	25.9	30.1
3 木	焼き肉ピラフ(麦入り)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	588	725
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし			ドレッシング		
	うずらたまご入りはるさめスープ 冷とうみかん(小中のみ) チーズ(中のみ)	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ みかん(小中のみ)	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	26.3
4 金	ごはん・しじみのつくだ煮(小中のみ)牛乳	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米			653	794
	きびなごのかりかりフライ		きびなごフライ				なたね油			
	短ざくあえ そうめん汁 七夕ゼリー(小中のみ)	かまぼこ・油あげ		おくら・にんじん	キャベツ・とうもろこし・かんぴょう	そうめん		しょうゆ・けしりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.1	26.0
7 月	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			643	822
	チリビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆		トマト	たまねぎ・にんにく	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	26.9	33.9
	パリパリポテトサラダ メープルマフィン(小中のみ)			にんじん	キャベツ・きゅうり	じゃがいも	なたね油	ドレッシング		
8 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	755
	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・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・トウバンジャン		
	ビーフンスープ チーズ(小中のみ)	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.1	30.3
9 水	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	553	705
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし		マヨネーズ(中のみ)		21.6	24.7
	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・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
10 木	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	小松菜・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・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	599	742
	ダイシモチ麦のサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	29.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			520	714
11 金	ラタトゥイユ	とり肉・ウインナー		トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ 黄パプリカ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ウスターソース	22.8	29.1
	ビーンズサラダ みかんゼリー(中のみ)	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			599	732
14 月	あじフライ	あじフライ					なたね油		599	732
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・もやし			中濃ソース	22.4	26.7
	なすとつくねのみそ汁 とうもろこしごはん・牛乳 あつあげとひじきのうま煮	つくね・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす とうもろこし	精白米		こんぶ(だし)	591	753
15 火	アスパラガスのごまドレッシングあえ	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さいいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.6	27.3
	アスパラガス			アスパラガス おくら・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが	精白米・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	638	842
16 水	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	22.3	28.8
	小にぼし(小中のみ) ヨーグルト(中のみ)		小にぼし(小中のみ) ヨーグルト(中のみ)							
	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		しょうゆ・みりん	586	838
17 木	マカロニ入りトマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.5	35.8
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			597	751
18 金	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・もやし・キャベツ		ごま	赤じそ粉	23.5	29.3
	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		しょうゆ・けしりぶし(だし)・こんぶ(だし)		

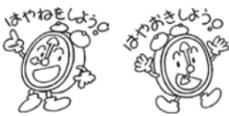
## 夏を元気に過ごそう!

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!



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。



### 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。冷房の中には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 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)	602	23.5	19.4	360	90	3.5	3.2	253	0.74	0.53	26	5.3	2.2
中学生	757	28.8	23.6	416	110	4.8	4.1	305	0.96	0.62	34	6.8	2.8

※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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。





# 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 (火)	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	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	571	679
	ごまあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	ドレッシング		
	白玉だんご汁	油あげ・かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし(だし)	22.2	25.9
2 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			635	829
	たちうおのレモンソースかけ	たちうお粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
3 (木)	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	23.8	29.9
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ 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	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	611	743
4 (金)	もやしのサラダ			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	25.9	30.1
	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)			
	焼き肉ピラフ(麦入り)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	588	725
7 (月)	切りばし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根・とうもろこし			ドレッシング		
	うずらたまご入りはるさめスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	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		
	冷とうみかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)				21.0	26.3
8 (火)	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	ごはん・しじみのつくだ煮(小中のみ) 牛乳	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米			653	794
	きびなごのかりかりフライ		きびなごフライ				なたね油			
9 (水)	短ざくあえ			おくら・にんじん	キャベツ・とうもろこし・かんぴょう			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)	22.1	26.0
	七夕ゼリー(小中のみ)					七夕ゼリー(小中のみ)				
10 (木)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン				
	チリビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆		トマト	たまねぎ・にんにく	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	643	822
	パリパリポテトサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	じゃがいも	なたね油	ドレッシング	26.9	33.9
11 (金)	メープルマフィン(小中のみ)					メープルマフィン(小中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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・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・トウバンジャン	625	755
14 (月)	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ビーフ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.1	30.3
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	553	705
15 (火)	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし		マヨネーズ(中のみ)		21.6	24.7
	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・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	小松菜・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・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	599	742
16 (水)	ダイシモチ麦のサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	29.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ラタトゥイユ	とり肉・ウインナー		トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ 黄パプリカ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ウスターソース	520	714
17 (木)	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆			ドレッシング	22.8	29.1
	みかんゼリー(中のみ)					みかんゼリー(中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
18 (金)	あじフライ	あじフライ					なたね油		599	732
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・もやし			中濃ソース	22.4	26.7
	なすとつくねのみそ汁	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす			にぼし(だし)		
18 (金)	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)	591	753
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	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		
	アスパラガスのごまドレッシングあえ			アスパラガス おくら・にんじん	きゅうり			ドレッシング	22.6	27.3
18 (金)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが	精白米・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	638	842
	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		
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						22.3	28.8
18 (金)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	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		しょうゆ・みりん	586	838
	マカロニ入りトマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.5	35.8
18 (金)	チーズ(中のみ)		チーズ(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。

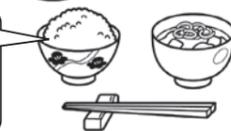


### 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!

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。

### 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。冷房の中には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。

### 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)	601	23.5	19.7	29.5%	361	88	3.3	3.1	255	0.75	0.53	27	5.3	2.2
中学生	762	28.8	24.2	28.6%	416	108	4.7	4.0	306	0.98	0.63	36	6.9	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16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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

▼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 (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		581	740
	肉だんごとビーフンのスープ煮 にんじんとチーズのサラダ	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	ビーフン		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	26.9
2 (水)	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	550	760
	とうふとわかめのスープ ミックスマツ (中のみ)	とうふ・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	でんぷん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	27.4
3 (木)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	551	700
	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	しょうゆ	21.2	25.3
4 (金)	しそこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	赤じそ粉・しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			672	815
7 (月)	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	23.6	27.9
	夏野菜のあえもの そうめん汁 七夕ゼリー	かまぼこ・油あげ		オクラ・にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり・とうもろこし たまねぎ	さとう そうめん 七夕ゼリー	なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
8 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			コッペパン			576	751
	ぶた肉と野菜のチャウダー カラフルサラダ	ぶた肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	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	22.6	28.5
9 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	685
	えびといかととうふのチリソース煮	とうふ・いか・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらスープ しょうゆ・トマトパウダー チキンコンソメ・トウバンジャン	22.3	26.4
10 (木)	野菜のごまドレッシングあえ			にんじん・さいいんげん	とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	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・こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	535	640
11 (金)	こうやどうふの煮もの おひたし	こうやどうふ・とり肉		にんじん・さいいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	27.0	31.8
	オリブ豚と夏野菜のカレーライス 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・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・チャツネ・チキンコンソメ	637	782
12 (土)	まめまめサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	なたね油		20.4	24.5
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			607	730
13 (日)	チンジャオロース	牛肉		ピーマン・にんじん	たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ しょうが	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース		
	ビーフンサラダ ヨーグルト	ささみ油づけ		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	22.6	26.5
14 (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 でんぷん		しょうゆ・みりん	583	767
	マカロニのトマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.2	31.0
15 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			611	751
	はものねぎソースがけ 野菜とたくあんのごまあえ とうがんとみそ汁	はも粉つき		ねぎ		さとう・でんぷん	なたね油 ごま	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ にぼし(だし)	25.5	30.6
16 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			555	713
	肉だんごと夏野菜のトマト煮	肉だんご		トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ トマトパウダー・とんかつソース	21.3	26.6
17 (木)	ツナサラダ 牛乳プリン	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
	親子どんぶり・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう でんぷん		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	666	814
18 (金)	かぼちゃフライ ミニトマト			かぼちゃフライ ミニトマト			なたね油		24.9	29.6
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			553	700
19 (土)	ぶた肉と野菜の塩こうじいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし エリンギ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油	塩こうじ・しょうゆ・みりん		
	切りばし大根のごまあえ			小松菜・にんじん	とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	20.8	25.0

## 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。



### 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。

### 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 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)	588	22.7	18.9	348	84	3.7	2.9	236	0.67	0.52	22	4.7	2.0
中学生	739	27.7	22.7	378	104	4.7	3.7	276	0.88	0.62	28	6.0	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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

▼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 (火)	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	550	760
	とうふとわかめのスープ ミックスマツツ (中のみ)	とうふ・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	27.4
2 (水)	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		581	740
	肉だんごとビーフンのスープ煮 にんじんとチーズのサラダ	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	ビーフン		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	26.9
3 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	685
	えびといかととうふのチリソース煮	とうふ・いか・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 太ねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらすープ しょうゆ・トマトパウダー チキンコンソメ・トウバンジャン	22.3	26.4
4 (金)	野菜のごまドレッシングあえ			にんじん・さやいんげん	とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			576	751
7 (月)	ぶた肉と野菜のチャウダー カラフルサラダ	ぶた肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	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	22.6	28.5
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
8 (火)	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	672	815
	夏野菜のあえもの そうめん汁 七夕ゼリー	かまぼこ・油あげ	こんぶ	オクラ・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	23.6	27.9
9 (水)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	551	700
	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	しょうゆ	21.2	25.3
10 (木)	しそこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	赤じそ粉・しょうゆ		
	オリーブ豚と夏野菜のカレーライス 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・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	637	782
11 (金)	まめまめサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	なたね油		20.4	24.5
	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・こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	535	640
12 (土)	こうやとうふの煮もの おひたし	こうやとうふ・とり肉		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・こんぶ (だし)	27.0	31.8
	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		しょうゆ・みりん	583	767
13 (日)	マカロニのトマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.2	31.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			607	730
14 (月)	チンジャオロース	牛肉		ピーマン・にんじん	たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ しょうが	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース		
	ビーフンサラダ ヨーグルト	ささみ油づけ		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	22.6	26.5
15 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	肉だんごと夏野菜のトマト煮	肉だんご		トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ トマトパウダー・とんかつソース	555	713
16 (水)	ツナサラダ 牛乳プリン	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	21.3	26.6
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
17 (木)	はものねぎソースがけ	はも粉つき		ねぎ		さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	611	751
	野菜とたくあんのごまあえ とうがんとみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	もやし・きゅうり・たくあん とうがんとたまねぎ・えのきたけ		ごま	しょうゆ	25.5	30.6
18 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	ぶた肉と野菜の塩こうじいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし エリンギ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油	塩こうじ・しょうゆ・みりん	553	700
19 (土)	切りばし大根のごまあえ			小松菜・にんじん	とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	20.8	25.0
	親子どんぶり・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう でんぷん		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	666	814
20 (日)	かぼちゃフライ			かぼちゃフライ			なたね油		24.9	29.6
	ミニトマト			ミニトマト						

## 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。



### 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。

### 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。



### 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	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)	588	22.7	18.9	348	84	3.7	2.9	236	0.67	0.52	22	4.7	2.0
中学生	739	27.7	22.7	378	104	4.7	3.7	276	0.88	0.62	28	6.0	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16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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。





# 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 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			556	707
	たこのいそべあげ	たこ	青のり			米粉		なたね油		
	ごまあえ	かつおぶし		小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ	23.2	28.2
	うどん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
2 (水)	ビビンバ・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・さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	548	689
	キムチスープ			にんじん	たまねぎ・はくさい・きんぴら・しめじ・太ねぎ	ビーフン		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.3	24.5
3 (木)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			541	709
	サーモンのメープルグリル	さけ				メープルシロップ	マヨネーズ	マスタード・ぶどう酒・しょうゆ		
	チョップドサラダ	ささみ油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		29.1	37.2
	ピースープ	ひよこ豆・ハム		にんじん	たまねぎ・グリーンピース・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
4 (金)	スタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	589	747
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	21.1	25.4
	ゴーヤチップス				ゴーヤ	でんぷん	なたね油	カレー粉		
7 (月)	とうもろこしごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	とうもろこし・えだ豆	精白米	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	592	695
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	短ざくあえ	かまぼこ・かつおぶし		にんじん	大根・きゅうり・キャベツ	さとう		しょうゆ		
	そうめん汁	油あげ		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)・こんぶ(だし)	23.6	27.5
8 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	576	730
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・もやし・キャベツ		ごま	赤じそ粉	24.8	30.4
	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		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
9 (水)	コッパン・手作りももジャム・牛乳		牛乳		もも・レモン	コッパン・さとう			613	793
	白身魚のレモンソースかけ	赤魚			レモン	さとう・でんぷん		しょうゆ		
	アーモンド入りかぼちゃサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし		アーモンド・なたね油			
	ガンボスープ	ベーコン		トマト・オクラ にんじん	たまねぎ・にんにく	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 チキンコンソメ・チリパウダー・パプリカ粉	24.1	30.2
10 (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	563	674
	はものからあげ	はも粉つき					なたね油			
	韓国風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	27.6	33.2
	とうふとコーンのスープ	とうふ・ハム		チンゲンサイ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・オイスターソース・チキンコンソメ		
11 (金)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・とうがん・えだ豆 とうもろこし・にんにく・しょうが	精白米・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	639	855
	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	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					19.9	26.0
	アーモンド入りチーズ(中のみ)		アーモンド入りチーズ (中のみ)							
14 (月)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	545	691
	あじフライ	あじフライ					なたね油			
	香りあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	20.8	25.3
	とうがん入りかきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
15 (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	コッパン・さとう・でんぷん		トマトケチャップ・とんかつソース・ぶどう酒	575	777
	夏野菜のミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・えだ豆・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	24.2	32.4
	スライスチーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
16 (水)	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・チンゲンサイ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	629	749
	パリパリサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ	23.5	25.6
	チーズ		チーズ							
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)				
17 (木)	夏野菜のミートソース焼き	ぶた肉	チーズ	パセリ	なす・たまねぎ・ズッキーニ にんにく・しょうが	米粉	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・ウスターソース	576	622
	フレンチサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	コンソメスープ	ベーコン		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・セロリ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.9	25.4
	プリン					プリン				
18 (金)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米	なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	605	719
	スパニッシュオムレツ	たまご・ベーコン	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	トマトケチャップ		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	なたね油	りんご酢	23.2	27.4
	フルーツポンチ				もも・パイナップル・ミックスベリー	カクテルゼリー				

**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、冷たい物をと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。冷房の中には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 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)	582	23.5	19.4	29.9%	335	81	3.0	2.9	246	0.82	0.52	24	4.5	2.1
中学生	726	28.5	22.8	28.2%	382	99	4.0	3.6	291	1.06	0.60	32	5.7	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。  
 ※17日(木)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、学校へお申し出ください。  
 ※「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。  
 ※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。