

# 7周分學做給食獻立長

令和6年7月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

								(2/3) 12 12 13		
				(	使用する食	T			栄養	
E			(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		ギーのもとになるもの		小学生	
(曜	)   RX	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	
		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		たんぱく	く質 (g)
	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)	525	614
1	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	323	014
(月	うどん汁	かまぼこ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		にほし (だし)	20.2	22.6
	冷とうみかん				みかん				20.3	23.6
	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米				
	きびなごのカリカリフライ		きびなごカリカリフライ				なたね油		688	836
2	短ざくあえ			オクラ・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)	22.0	25.7
	七夕ゼリー					七夕ゼリー			22.0	23.1
	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリンピース	精白米	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	588	774
3	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし・えだ豆		マヨネーズ		ļ	
(水	) <u> </u>	<b>- プ</b> うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん			なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ミックスナッツ(中のみ)	) ) ) ) ) ) ) (		77779714670070	7.3.42.5.61.9		ミックスナッツ(中のみ)	N-6X - 7 - Ca 7 W - 7 - 7 - 2 - 2 - 7 X	21.3	27.7
_	ごはん・牛乳		牛乳			精白米	ミックスリック(中のみ)			
		>>-1内	十七	12 1 10 1	ナナムゼール・ミュジ		of the dealth	1 , 3, 4, 7, 1, 2	606	745
4	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	000	, 10
木	ゆで野菜			アスパラガス	キャベツ・きゅうり					
	ミニトマト	1 2 1 11 1 2 2 2		ミニトマト	N			(18)	26.4	31.5
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	えのきたけ			にぼし(だし)		
5金	)		牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ・きゅうり	全粒粉パン		トマトケチャップ(~4年) ケチャップマスタード(5年~)	554	769
_	じゃがいものコンソメスープ	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	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.3	31.3
8(月		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・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	593	727
() 3	′   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	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	25.0	29.7
_	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)	568	722
(r).	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		
	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	22.7	27.5
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			2=2	0.1.1
1(	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き							678	811
	切りぼし大根のあえもの			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		
	とうがんのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん			にぼし(だし)	23.5	27.4
	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				
1 ·	1/140- > 4 4	とり肉のコーンフレークフライ	1 1 0				なたね油		615	790
	ゆでえだ豆	C919472 474 7771			えだ豆		-37C1AIM			
(*1	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	がらスープ・チキンコンソメ	26.4	33.7
_	マガロニスサドマドのスーク	11-17		r v r · (c \ c \ c \ c	たまねさ・キャベク・ゼロリ	771-	なって4点目			
12	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぽちゃ・トマトにんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・とうがん・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	がらスープ・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	682	831
(金	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						24.8	28.8
	チーズ		チーズ							
	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	566	716
16	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)	500	710
(X	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	25.6	31.4
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
1.	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・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	617	758
(水		ぶた肉・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・もやし・にんにくしょうが	ビーフン	ごまペースト なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	22.6	27.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
18 休		ウインナー	140	かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	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	545	704
(-I'	·	+=		17 10 10 1				, ,	19.6	24.9
	ビーンズサラダ	大豆	사- 때	にんじん	キャベツ・きゅうり	地球片以		ドレッシング		
	ごはん・牛乳	de 10 det de	牛乳	10 30		精白米	about to Nile	1 , 2 , 6, 7, 10 ; , , , , , , , ,	617	757
	あじのなんばんづけ	あじ粉つき		ねぎ	* * h 1 * J * * * *	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
\ <u>4</u>	夏野菜のあえもの				きゅうり・とうもろこし	Just to the		ドレッシング	22.6	26.8
	白玉汁	みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		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。



#### ◯ 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のとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷりで、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。



▼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 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 食塩 g|脂肪エネルギー比 kcal mg mg g mg mg mg mg μg mg 小学生(中学年) 603 23.2 30.1% 3.2 238 86 0.73 0.52 4.9 2.1 中学生 28.4 28.9% 385 108 3.9 4.1 278 0.95 0.60 34 6.3 2.7 755

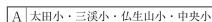
※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。







# 7周分學做給食獻立衰

令和6年7月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

日		(赤) おもに体			使用する食	(黄) おもにエネルキ	ドーのもとになるもの	Empt vel Al	栄養 小学生	中学生
(曜)		おもにたんぱく質		おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品		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		たんぱく	く 質 (g)
	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		しょうゆ・こんぶ(だし)	525	614
1,1	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	S x	ごま	ドレッシング		
(月)	うどん汁	かまぼこ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		にほし(だし)	20.3	23.6
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586	749
2	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
(火)	7 7 11 1 7 7 3 7 1 1 7 7 7			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.2	31.8
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみつくだ煮(小中のみ)				精白米			688	836
3	きびなごのカリカリフライ		きびなごカリカリフライ				なたね油		000	030
(水	短ざくあえ			オクラ・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)	22.0	25.7
L	七夕ゼリー(小中のみ)					七夕ゼリー(小中のみ)				
	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリンピース	精白米	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	588	774
(太)	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし・えだ豆		マヨネーズ			
(+14)	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.3	27.7
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
۱,	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	606	745
(金	ゆで野菜			アスパラガス	キャベツ・きゅうり					
\ <u>31</u> Z.)	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					26.4	31.5
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			にほし (だし)		02.0
8 <sub>(B)</sub>	セルフドッグ (全粒粉パン)・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ・きゅうり	全粒粉パン		トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	554	769
(月)	じゃがいものコンソメスープ	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	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.3	31.3
9		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・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	593	727
(火)	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	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	25.0	29.7
	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)	568	722
10	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	300	122
( <b>7K</b> )	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	22.7	27.5
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		7		
111	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き							678	811
   		, , , , , ,		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		
	とうがんのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん			にぼし(だし)	23.5	27.4
	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳	1,570		コッペパン いちごジャム(小中のみ)		(1.00)	615	790
12		とり肉のコーンフレークフライ					なたね油			
金	ゆでえだ豆	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			えだ豆				26.4	22.7
	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	がらスープ・チキンコンソメ	26.4	33.7
	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぽちゃ・トマトにんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・とうがん・えだ豆 にんにく・しょうが		なたね油	がらスープ・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	682	831
16	<i></i>		W- W- 3 - 3			1 2 2 2 2 2		ぶどう酒・チキンコンソメ		
(火)	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)						24.8	28.8
	チーズ (小中のみ)		チーズ(小中のみ)			Late to the state of				
17	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	566	716
<b>17</b>   (水)	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ			たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	25.6	31.4
	きゅうりのあえもの		1	にんじん	きゅうり・もやし	the table		ドレッシング	20.0	31.4
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			617	758
18	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・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	/	
	ビーフン担々スープ	ぶた肉・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・もやし・にんにく しょうが	ビーフン	ごまペースト なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	22.6	27.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			545	704
19	ラタトゥイユ	ウインナー		かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	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			ドレッシング	19.6	24.9

## を元気に過ごそ

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



#### 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 とるのとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄 養たっぷりで、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。

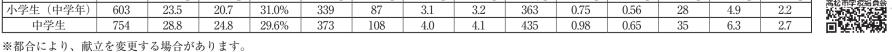
- ①のどがかわいたなと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、 短い時間の運動なら麦茶で十分水分補給できます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれていま す。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってし まいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる

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。



#### 7月学校給食栄養量(14回平均)

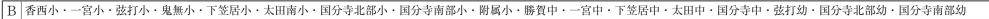
#### エネルギー たんぱく質 食塩 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 g 脂肪エネルギー比 kcal mg mg mg mg mg mg μg mg 603 31.0% 3.2 2.2 87 363 0.75 0.56 29.6% 373 108 4.0 4.1 435 0.98 0.65 35 2.7 754



※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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。 ※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。









▼さらに詳しい情報はこちらから▼







# 7月分学校给食献立表

令和6年7月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使用する食」	品 名				· 養価
日	±1.4.4	(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
曜		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品		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		たんぱく	
	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)	727010	· × (8/
4	ごまあえ	/CC (IIII/)	170	小松菜・にんじん	キャベツ	गामित्र गाँउ ८८७	ごま	ドレッシング	525	614
(貞	うどん汁	かまぼこ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
"	冷とうみかん(小中のみ)	W & 18 C V/ C		14.0	みかん (小中のみ)	7 2 70		(12.0)	20.3	23.6
	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	切りぼし大根のサラダ	79世 さ あ / C	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	相口小 相及	こよ伯	ドレッシング	600	694
1 2	ワンタンスープ	>>-よ-151	CNA			22.7.2.7.	チント 3ch マナ 3ch			
		ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	タンメン マット(1 中の7)	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ 	20.6	23.5
	豆乳プリンタルト(小中のみ)		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			豆乳プリンタルト(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳	) )	牛乳			コッペパン			586	749
3	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
(水				アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.2	31.8
L	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.2	01.0
	ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米				
١,	きびなごのカリカリフライ		きびなごカリカリフライ				なたね油		688	836
4	短ざくあえ			オクラ・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		
\ <b>^</b>	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)	22.0	25.7
	七夕ゼリー (小中のみ)					七夕ゼリー(小中のみ)			22.0	20.7
								ぶどう酒・ウスターソース		
	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリンピース	精白米	なたね油	カレー粉・チキンコンソメ	588	774
5	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	   とうもろこし・えだ豆		マヨネーズ			
(金	]	3-40 t + 7 0 0 0 1		チンゲンサイ・にんじん	_ , , , ,			# 1		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	りすらにまこ・ベーコン		ナンケンサイ・にんしん	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.3	27.7
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			COC	745
8	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	606	745
(月	ゆで野菜			アスパラガス	キャベツ・きゅうり					
(,,,	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					26.4	31.5
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			にぼし (だし)		
	I II → I	1. 2. 2. 1	牛乳	10 10 10 1	3	A detailer . e > .		トマトケチャップ (~4年)	554	769
9		ウインナー	チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ・きゅうり	全粒粉パン		ケチャップマスタード (5年~)	551	703
一火	じゃがいものコンソメスープ	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	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.3	31.3
				ほうれん草				ドレッシング・しょうゆ	502	707
10	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・ごま油	一味とうがらし	593	727
(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	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	25.0	29.7
	とうもろこしごはん・牛乳	Cyn	牛乳	12/00/0 /120	とうもろこし	精白米	3/C481H C 31H	こんぶ(だし)		
11	あつあげとひじきのうま煮	まったげ、バカ内		12/11/24 2012/14/	278322		ナナムシh		568	722
休	/	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	æ ≥ la - 3- , av., a	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.7	27.5
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・キャベツ	detect via	ごま	赤じそ粉	55.1	27.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			678	811
12		さばの塩こうじ焼き								
(金	** * **********************************			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	23.5	27.4
	とうがんのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん			にほし(だし)	25.0	_,,,
	コッペパン		牛乳			コッペパン				
1.	いちごジャム(小中のみ)・牛乳		1 7 0			いちごジャム(小中のみ)			615	790
16		とり肉のコーンフレークフライ					なたね油		<u> </u>	
1	ゆでえだ豆				えだ豆				26.4	33.7
	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	がらスープ・チキンコンソメ	30.1	30.1
					1 1 1 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	delt de de de		がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース		
	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・とうがん・えだ豆   にんにく・しょうが	精日米・じゃがいも   小麦粉	なたね油	カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ	682	831
17	,			(2/00/0 2 17	127012 ( 04 ) 1/1	71.2010		ぶどう酒・チキンコンソメ		
(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		
7	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						24.8	28.8
	チーズ(小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	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	566	716
18	ーろめじるこのるま書	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)	500	110
休	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	25.6	31.4
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
40	チンジャオロース	<b>上</b> 上肉	, 70	ピーマン・にんじん	たけのこ・たまねぎ・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	617	758
18	V	1 173				CC) Crosso				
\317	) ビーフン <mark>担</mark> やスープ	ぶた肉・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・もやし・にんにく   しょうが	ビーフン	ごまペースト なたね油	がらスープ・しょうゆ   チキンコンソメ・トウバンジャン	22.6	27.0

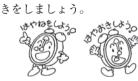
### を元気に過ごそ

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



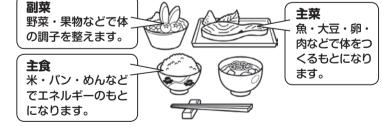
#### 酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進!

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 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 さび・からしなどの香辛料をとるのとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄 養たっぷりで、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。

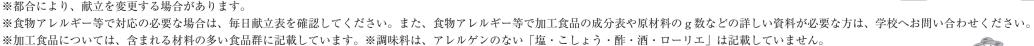
- ①のどがかわいたなと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、 短い時間の運動なら麦茶で十分水分補給できます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれていま す。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってし まいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる

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。



#### 7月学校经合党兼皇(1/10平均)

/ 月子仪和及不食!	万子权和技术衰星(19回十岁)													
	エネルギー	たんぱく質	脂	脂質カル		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)	607	23.5	20.6	30.5%	342	87	3.2	3.2	362	0.81	0.54	26	4.9	2.2
中学生	754	28.7	24.5	29.2%	376	108	4.2	4.1	434	1.04	0.63	33	6.2	2.7



※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17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。

| C | 鶴尾小・川岡小・円座小・檀紙小・川島小・十河小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼











# 7月分学校给食献立表

令和6年7月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使用する食」	品 名			栄養	養何			
日曜)	+1-1-4	(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		ドーのもとになるもの		小学生	中			
醒)	献立名	おもにたんぱく質		おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ				
_,		魚・肉・たまご・豆・豆製品		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		たんぱ				
	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		なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	121016	15			
	ごまあえ	/ここ (田ayv)	1.40	小松菜・にんじん	キャベツ	相口小・相及・さこ)	ごま	ドレッシング	525				
	うどん汁	ふナルン フ. ユ				3 187	_ I			+			
		かまぼこ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		にほし(だし)	20.3				
	冷とうみかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					L			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			F04				
)	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	   たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ	584				
· ()	P40 ( 13	3-7213		さやいんげん	72 3 14 2	こんにゃく・さとう	37C131H			H			
٠,	野菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.4				
	ちりめんのあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢					
	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	400	600			
	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	600				
	ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん		タンメン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		+			
,	豆乳プリンタルト(小中のみ)	3-7213		7 7 7 7 7 1 1270 070	7.2 3.1% (2)	豆乳プリンタルト(小中のみ)	उर्देशका च अपन	1, 9, 7, 0 2, 7, 7, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,	20.6				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				+			
	1 9 9	1 10 1 10 2 10 10 1 - 2	十孔 一	1. 20	1 . 3 % 10 10 2		4 1 1 14 W	1	586				
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		1			
-)	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	25.2				
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.2				
	ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米							
	きびなごのカリカリフライ		きびなごカリカリフライ				なたね油		688				
<u>(</u>	短ざくあえ		· ·	オクラ・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		+			
定)	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)	00.0				
	七夕ゼリー (小中のみ)	7 2 (да) ()		1270070 120	7.2.4.2.	七夕ゼリー(小中のみ)			22.0				
	しラセラー (小中のみ)					しタモリー(小中のみ)				+			
	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリンピース	精白米	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	588				
١\	かぼちゃのサラダ			かぽちゃ・にんじん	とうもろこし・えだ豆		マヨネーズ			+			
1/	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.3				
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)		21.3				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				+			
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉	1 40	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	606				
)		あた内				227	なだれば田	しょうゆ・みりん					
()	ゆで野菜			アスパラガス	キャベツ・きゅうり					T			
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					26.4				
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			にほし(だし)		L			
Ó	セルフドッグ(全粒粉パン)・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ・きゅうり	全粒粉パン		トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	554				
k)	じゃがいものコンソメスープ	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	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.3				
1	ビビンバ・牛乳	牛肉	—————————————————————————————————————	ほうれん草	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	593	T			
(				にんじん・ねぎ			J 5114	一味とうがらし	05.0	+			
7	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	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	25.0				
	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)	568				
2	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	500	1			
È)	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	22.7				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				+			
_		メボの指ラスド庫を	1.40			TRLIA		+	678				
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き		1 - 1 10 2	As No. 100 leaves 1 leaves 2 No. 1			10. 2.240		+			
1	切りぼし大根のあえもの			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	23.5				
	とうがんのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん			にほし(だし)	30.0				
	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)			615				
7	とり肉のコーンフレークフライ	とり肉のコーンフレークフライ					なたね油			1			
)	ゆでえだ豆	C/F1-7- V/V ///1			えだ豆		5.7C451H						
		O. 73		1-1 1-1 10 1		7477	ナットンナ	1867 P + + 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	26.4				
1	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	がらスープ・チキンコンソメ		+			
	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・とうがん・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	がらスープ・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	682				
3	た スミ ユニ ゼ		M-933 1		30 x 20 x 30 x 30 x 30 x 30 x 30 x 30 x			,		1			
;)	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)		小にほし(小中のみ)						24.8				
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)										
	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	566				
9	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)	500	+			
金)									25.6				

### を元気に過ごそ

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。



#### 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。



7月学校給食栄養量(14回平均)

使って食欲を増進しましょう。

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

#### 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 養たっぷりで、おいしい夏野菜をしっかりいただきましょう。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!

主菜

ます。

魚・大豆・卵・

肉などで体をつ

くるもとになり

#### 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ょ 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。



### ▼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。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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。

副菜

野菜・果物などで体

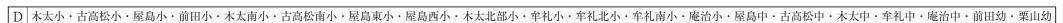
の調子を整えます。

米・パン・めんなど

でエネルギーのもと

になります。

※「ふるさとの食再発見週間」(7月18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月分學做給食獻立衰

令和6年7月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					 使 用 す る 食				<u> </u>	 養価
日曜		(赤) おもに体	をつくるもの おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン	ばれずる 良 に体の調子を整えるもの おもにビタミンC		ドーのもとになるもの おもに脂質	調味料他	<b>小学生</b> エネルギ	中学生
伸		魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	おもに灰が11物   穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱっ	
	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		579	740
1  /B	肉だんごとビーフンのスープ煮	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	ビーフン		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	075	710
\\	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	21.1	26.7
	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	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	606	756
2	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	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	. 000	750
	ミックスナッツ						ミックスナッツ		22.4	27.3
Г	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと		
3	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	592	742
100	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	21.8	26.0
İ	冷とうみかん				みかん				21.0	20.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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	686	831
4	おくらとかんぴょうのあえ物		こんぶ	オクラ・にんじん	とうもろこし・かんぴょう	さとう	なたね油	しょうゆ		
(1	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)こんぶ(だし)	24.0	20.4
	七夕ゼリー	, dia para		1-10-011	70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 7	七夕ゼリー			24.0	28.4
$\vdash$	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			554	704
5	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	. 554	724
(金	カラフルサラダ	C 9 PA T L	140 127 7 4	アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	247718 11921	37C43(H 7 · 7	ドレッシング	23.1	29.2
	ごはん・牛乳		牛乳	7 77 77 77	2,000	   精白米				
8 (月		とうふ・いか・えび	170	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	560	687
	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	22.3	26.4
	コッペパン・牛乳		牛乳	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		コッペパン				
	ハンバーグのマーマレードソースかけ	ハンバーグ				マーマレード・でんぷん		しょうゆ・みりん	611	849
9	大工 服芸			にんじん	キャベツ	-				
火	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.5	24.2
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)	1270 070	7.00.400	31,11.0	37C.181H		. 24.5	34.3
10	夏野菜カレーライス・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	655	800
(水		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		22.6	26.7
	味つけ小魚		味つけ小魚							
	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)	562	668
11  休	こうやどうふの煮もの	こうやどうふ・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)	. 002	000
11/1	おひたし	かつおぶし			もやし・キャベツ			しょうゆ	29.7	35.6
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
12	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・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	584	703
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト						21.3	24.8
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
16	あじフライ	あじフライ					なたね油		597	730
	しそ香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり		5 w. 1-114	しょうゆ・赤じそ粉		
1	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)	21.4	25.6
	コッペパン・牛乳	1,400.77	牛乳		, _ 5, , _ (, , , , , )	コッペパン				
	肉だんごと夏野菜のトマト煮	肉だんご	1.48	トムト	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 ウスターソース・トマトパウダー	552	708
水	ツナサラダ	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	91.9	26.6
	牛乳プリン	. , , , ,				牛乳プリン			21.2	26.6
18	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)	645	787
(*)	小いわしのからあげ		小いわし粉つき			1	なたね油			
1	ミニトマト		17 17 0/10 7 2	ミニトマト			o. / ⊂ 1 ∞ 1 Щ		28.2	34.0
	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳	7-1-1-1		精白米				
  19  金		ぶた肉	1.40	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	しょうゆ・みりん	568	720
,	切りぼし大根のごまあえ			小松菜・にんじん	とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.1	26.6
	かっていて ひへがく こ よの ん			75日本・にんしん	こりもつこし、別りはし人派	20)	しょしよ何	U4 119		

## 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。



#### 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。 まじる.



7月学校給食栄養量(14回平均)

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

**「食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!** 

主菜

ます。

魚・大豆・卵・

肉などで体をつ

くるもとになり

#### 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。



#### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼









#### 大岩 一

エネルギー たんぱく質 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 食塩 g 脂肪エネルギー比 kcal mg mg mg mg mg mg μg mg 小学生(中学年) 597 29.1% 239 350 3.1 0.67 0.54 27.7% 382 108 5.9 3.8 282 0.87 0.63 29 6.2

野菜・果物などで体

の調子を整えます。

米・パン・めんなど

でエネルギーのもと

※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の必要な場合は、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17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月分學做給食獻並衰

令和6年7月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

				(47)		品 名 (黄) おもにエネルギーのもとになるもの				<b>養価</b>
日		(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				_	小学生 中	
(曜	mx ± · u	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	
		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		たんぱ	く質 (g
Γ.	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	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	606	756
1  (月	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	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	000	100
(14)	ミックスナッツ						ミックスナッツ		22.4	27.3
	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		E70	740
2	肉だんごとビーフンのスープ煮	   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	ビーフン		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	579	740
(火	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	21.1	26.3
	ごはん・牛乳	よく/Jv/fill Jt/)	牛乳	1270 270		精白米		1.0000		
	こはれ・十孔		十40			相口不		11 2	560	687
3	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	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		
(水	7.0 C			1-70 370	太ねぎ・にんにく・しょうが		37C-141H	チキンコンソメ・トウバンジャン	22.3	26.4
	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	22.3	20,4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			554	724
4	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	554	124
(不	カラフルサラダ		7.10	アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	101111111111111111111111111111111111111	0.12.1.11	ドレッシング	23.1	29.2
	ごはん・牛乳		牛乳	770-777		精白米				
	いかのさらさあげ	レッカ・	7-40		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	686	831
5		V 1/J 1	> ) >>		とうもろこし・かんぴょう	さとう	なたね油	しょうゆ・カレー初		
(金	おくらとかんぴょうのあえ物	2. +15 > 34+13	こんぶ	オクラ・にんじん	_ , •, ,		なだれる	,-		
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)こんぶ(だし)	24.0	28.4
	七夕ゼリー					七夕ゼリー				
	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	500	740
8	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	なたね油	しょうゆ	592	742
(月		N-7CF 5		1270 070	7000	こんにゃく・さとう	S/C4S(H			
(/)	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	21.8	26.0
	冷とうみかん				みかん					
	五四世上, 二 / → 4 Al	to both	11.00	かぼちゃ・ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆	detects at a temper		がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒		
	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	トマト	とうもろこし・にんにく	精白米・小麦粉	なたね油	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	655	800
9										
火	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			
	nt ~ 14 .1 .4	よくのの相のり	mb = 13. 1 %						22.6	26.7
	味つけ小魚		味つけ小魚							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	849
10	ハンバーグのマーマレードソースかけ	ハンバーグ				マーマレード・でんぷん		しょうゆ・みりん	011	049
水	もし封米			にんじん	キャベツ					
, ,	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.5	34.3
	チーズ(中のみ)		チーズ (中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			E0.4	702
111	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・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	584	703
休	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.0	
	ヨーグルト		ヨーグルト						21.3	24.8
	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)	EGO	CCO
12	こうやどうふの煮もの	こうやどうふ・とり肉			たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	562	668
金	おひたし	かつおぶし			もやし・キャベツ			しょうゆ	29.7	35.6
	コッペパン・牛乳	17 7 43/31	牛乳			コッペパン				
			774		h de 1 de 2 de 3	139.777		11,	552	708
16	肉だんごと夏野菜のトマト煮	肉だんご		トムト	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 ウスターソース・トマトパウダー	302	
火火	ツナサラダ	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	01.0	
•	牛乳プリン	よくのの相のり		1270 070				1.0000	21.2	26.6
			<b>小</b> 剪							
	ごはん・牛乳	+10-	牛乳			精白米	also also des dels		597	730
	あじフライ	あじフライ		15.1.10.1	3 2 3 3 5 5		なたね油	1 . 3 . 0		
(1)	しそ香りあえ	VI 1 . 10		にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	21.4	25.6
	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	1		にほし(だし)		
	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			568	720
18	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	000	120
休	3.72MC31×070.7500 000	20-7CP4		1-70 070	エリンギ・しょうが・にんにく	C / C/031/0	-5.7C401H	<u> </u>	22.1	26.6
	切りぼし大根のごまあえ			小松菜・にんじん	とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	44.1	20.0
	親子どんぶり・牛乳	しりは、ナキブ	<b>小</b> 到	12/10/ 10/20	カまわぎ。ほししいかは	精白米・さとう		しょうゆ・みりん	CAF	705
19		とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	645	787
金	小いわしのからあげ		小いわし粉つき				なたね油		02	
\JIZ.	ミニトマト			ミニトマト					28.2	34.0

## 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。



#### | 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。



7月学校給食栄養量(14回平均)

小学生(中学年)

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。

脂質

g 脂肪エネルギー比

29.1%

27.7%

#### 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!

鉄分

5.9

mg

**「食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!** 

主菜

ます。

魚・大豆・卵・

肉などで体をつ

くるもとになり

ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維

0.54

0.63

mg

mg

6.2

29

mg

0.67

0.87

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 養たっぷりで、おいしい夏野菜をしっかりいただきましょう。

μg

239

282

#### 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。



#### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼











597

kcal

エネルギー たんぱく質

※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の必要な場合は、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。

カルシウム マグネシウム

mg

108

mg

382

野菜・果物などで体

の調子を整えます。

米・パン・めんなど

※「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。 ※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。

亜鉛

3.1

3.8

mg



# 7月分學做給食獻立長

令和6年7月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

_								(五為/周祖市		
日	献立名	(赤) おもに体をつくるもの			使 用 す る 食 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	-1	栄養 小学生	中学生
(曜)	WY-ZFI	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギ	
		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		たんぱく	く質 (g)
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			567	721
1	たこのいそべあげ	たこ	青のり			米粉	なたね油		367	121
(月)	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	041	00.0
	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		にほし (だし)	24.1	29.2
	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草	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	591	749
2 (火)		1. 2 > 1. lo ptr		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが			がらスープ・チキンコンソメ	05.0	20.1
Ĺ	ダイシモチ麦のサムゲタンスープ	とうふ・とり肉	11	にんじん・ねぎ	にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	しょうゆ	25.0	30.1
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			628	784
3	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		
( <b>7K</b> )	パリパリサラダ			にんじん	もやし・きゅうり・レモン	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ	22.1	26.7
	冷とうみかん				みかん					
	とうもろこしのたきこみごはん・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・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	400	
1	ささかまぼこ	ささかまぽこ							698	791
(太)	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		
(>15)	そうめん汁	うずらたまご・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)	24.2	27.7
	七タクレープ					七タクレープ				27
	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・さとう	なたね油	トマトケチャップ・とんかつソース・ぶどう酒	575	821
5	夏野菜のミネストローネ	ベーコン		かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ・えだ豆		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	3/3	021
(金)	スライスチーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)	7165	700000		67244IH	W yz v y magyilla y ( v = v y y	25.8	37.7
				にんじん	たまねぎ・たけのこ・エリンギ	精白米・さとう		しょうゆ・オイスターソース		
8	スタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	チンゲンサイ・にら	にんにく・しょうが	でんぷん	ごま油	チキンコンソメ・トウバンジャン	585	740
(月)	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
(/3/	ゴーヤチップス			ゴーヤ		でんぷん	なたね油	カレー粉	22.4	27.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米	S/C4MIH	74 - 13		
_	さばの七味焼き	さば	7-40		しょうが	THUT		しょうゆ・七味とうがらし	618	795
(火)			71 1 2	12/11/2000		7117.1 41.3	ナナルかか			
	7(±4) ± 1 ///	大豆・牛肉・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん にんじん	· '	こんにゃく・さとう	なたね油ごま油	しょうゆ・みりん	28.7	36.3
	切りぼし大根のあえもの	ささみ油づけ	धी- व्यं	にんしん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	こま祖	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			562	710
	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		
(水)			塩こんぶ	チンゲンサイ・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	25.4	31.2
	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)	20.4	01.2
	コッペパン・手作りももジャム・牛乳		牛乳		もも・レモン	コッペパン・さとう			588	766
11	±×.±> →	1. 6 内 五八八		トマト・オクラ	* * h * 121121	12、よれ、1、1、末4年	of the dealth	がらスープ・トマトケチャップ・ぶどう酒		
(木)	ガンボスープ	とり肉・ウインナー		にんじん・パプリカ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油	チキンコンソメ・チリパウダー・パプリカ粉	24.6	30.9
	チーズ入りカルちゃんサラダ		チーズ・ちりめん・ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.0	30.3
12	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぽちゃ・にんじん ピーマン	たまねぎ・なす・とうがん ズッキーニ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・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	625	793
(金)		まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・えだ豆	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト (小中のみ)	大豆		ミニトマト (小中のみ)	とうもろこし・レモン	/			20.7	24.9
_			牛乳	(11-4 ) (11-00x)		精白米				
	ごはん・牛乳		十孔		* * * * * * * * * * * * * * * * * * *		of the dealth	1-11-4-1	690	777
16	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	でんぷん・米粉 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	622	777
(火)	むしえだ豆				えだ豆					
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・セロリ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	26.7	31.8
	チーズ (小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	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		
	はものからあげ	はも粉つき					なたね油		673	787
17			nt-olto h	小扒茶 >~ , 10 )	1 001			1 5 3 45		
(水)	韓国風いそ杳あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	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	がらスープ・オイスターソース・チキンコンソメ	28.4	34.0
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
_	立れノソングルト		牛乳			コッペパン				
	コッペパン・牛乳		T-7L					トマトケチャップ・トマトピューレ	563	697
10	コッペパン・牛乳 なすのミートソース焼き	ぶた肉	チーズ	パセリ	なす・たまねぎ・にんにく   しょうが	米粉	なたね油	ドマドクラ ヤック・ドマド   ユーレ     ぶどう酒・ウスターソース	000	
18	コッペパン・牛乳 なすのミートソース焼き	ぶた肉			しょうが					
18(木)	コッペパン・牛乳 なすのミートソース焼き フレンチサラダ			にんじん	しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・ウスターソース		
	コッペパン・牛乳 なすのミートソース焼き フレンチサラダ 野菜スープ	ぶた肉			しょうが	さとう			23.1	27.5
	コッペパン・牛乳 なすのミートソース焼き フレンチサラダ 野菜スープ ブルーベリーゼリー	<i>//</i> A	チーズ	にんじん かぼちゃ・にんじん	しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・エリンギ・セロリ	さとう ブルーベリーゼリー	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
(木)	コッペパン・牛乳 なすのミートソース焼き フレンチサラダ 野菜スープ ブルーベリーゼリー 五目チャーハン・牛乳	ハム 焼きぶた		にんじん かぽちゃ・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう		ぶどう酒・ウスターソース	23.1	27.5
19	コッペパン・牛乳 なすのミートソース焼き フレンチサラダ 野菜スープ ブルーベリーゼリー	<i>//</i> A	チーズ	にんじん かぼちゃ・にんじん	しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・エリンギ・セロリ	さとう ブルーベリーゼリー	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
(木)	コッペパン・牛乳 なすのミートソース焼き フレンチサラダ 野菜スープ ブルーベリーゼリー 五目チャーハン・牛乳	ハム 焼きぶた いか・大豆・たまご	チーズ 牛乳	にんじん かぽちゃ・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・エリンギ・セロリ たまねぎ・えだ豆	さとう ブルーベリーゼリー 精白米	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.1	27.5

### 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。



#### 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。



7月学校給食栄養量(14回平均)

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。

脂質

19.4

23.0

g 脂肪エネルギー比

28.7%

27.2%

カルシウム マグネシウム

mg

85

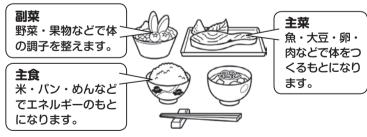
105

mg

340

386

#### **「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!

亜鉛

3.0

3.8

mg

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。栄養たっぷりで、おいしい夏野菜をしっかりいただきましょう。

μg

250

296

ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維

0.52

0.61

mg

mg

4.8

6.1

31

39

mg

0.92

1.19

#### 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。

食塩

2.1

2.7

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼









 小学生(中学年)
 607
 24.4

 中学生
 761
 29.9

※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の必要な場合は、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

鉄分

3.1

4.2

mg

※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。

エネルギー たんぱく質

kcal