A

7月分学校給食献立表

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

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤)おもに体をつくるもの 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	(緑)おもに体の調子を整えるもの 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	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生
1(月)	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
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	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）	20.3	23.6
	冷とうみかん				みかん					
2(火)	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			688	836
	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			
	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				
3(水)	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
	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			
	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)			
4(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	745
	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			アスパラガス	キャベツ・きゅうり					
	ミニトマト			ミニトマト					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）		
5(金)	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
	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)	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・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	593	727
	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
9(火)	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
	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
10(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			678	811
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き								
	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	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			にぼし（だし）		
11(木)	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			615	790
	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			
	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		
12(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・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
	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							
16(火)	わかめごはん（麦入り）・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	566	716
	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）		
	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
17(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			617	758
	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(たんたん)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
18(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			545	704
	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
19(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			617	757
	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		
	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	22.6	26.8
	白玉汁	みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし（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！

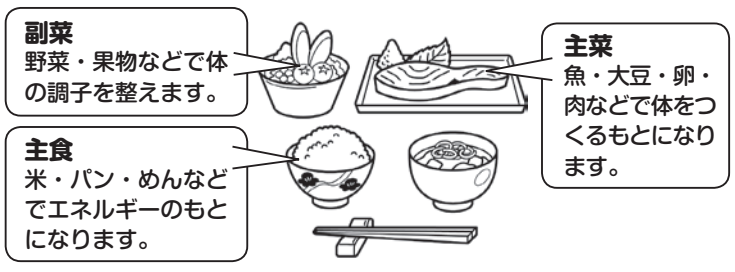
朝食はかならず食べましょう！そのためには早寝・早起きをしましょう。

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。

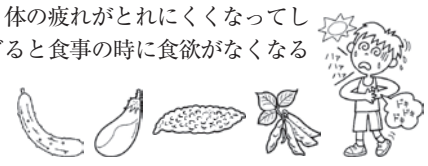
水分をじょうずにとろう！

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。



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	脂質 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）	603	23.2	20.1	30.1%	349	86	3.0	3.2	238	0.73	0.52	27	4.9	2.1
中学生	755	28.4	24.3	28.9%	385	108	3.9	4.1	278	0.95	0.60	34	6.3	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。

A	太田小・三渓小・仏生山小・中央小

B

7月分学校給食献立表

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

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤)おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの 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	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生
1(月)	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
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	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）	20.3	23.6
	冷とうみかん（小中のみ）				みかん（小中のみ）					
2(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586	749
	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		
	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	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		
3(水)	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			688	836
	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			
	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（小中のみ）					七夕ゼリー(小中のみ)				
4(木)	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
	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			
	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)			
5(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	745
	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			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）		
8(月)	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
	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(火)	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・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	593	727
	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
10(水)	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
	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
11(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			678	811
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き								
	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	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			にぼし（だし）		
12(金)	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	790
	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			
	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		
16(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・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
	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）							
17(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	566	716
	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）		
	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
18(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			617	758
	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(たんたん)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
19(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			545	704
	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

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！

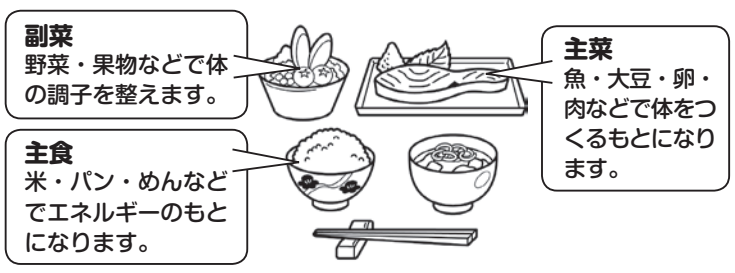
朝食はかならず食べましょう！そのためには早寝・早起きをしましょう。

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。

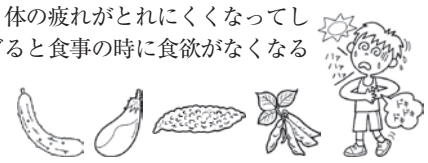
水分をじょうずにとろう！

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。



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	脂質 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）	603	23.5	20.7	31.0%	339	87	3.1	3.2	363	0.75	0.56	28	4.9	2.2
中学生	754	28.8	24.8	29.6%	373	108	4.0	4.1	435	0.98	0.65	35	6.3	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。

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

C

7月分学校給食献立表

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

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(月)	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
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	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）	20.3	23.6
	冷とうみかん（小中のみ）				みかん（小中のみ）					
2(火)	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	600	694
	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		
	ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	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	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)				
3(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586	749
	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		
	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	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		
4(木)	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			688	836
	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			
	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（小中のみ）					七夕ゼリー(小中のみ)				
5(金)	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
	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			
	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)			
8(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	745
	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			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）		
9(火)	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
	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
10(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・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	593	727
	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
11(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）	568	722
	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
12(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			678	811
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き								
	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	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			にぼし（だし）		
16(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)			615	790
	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			
	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		
17(水)	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	831
	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）							
18(木)	わかめごはん（麦入り）・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	566	716
	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）		
	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
19(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			617	758
	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(たんたん)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

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！

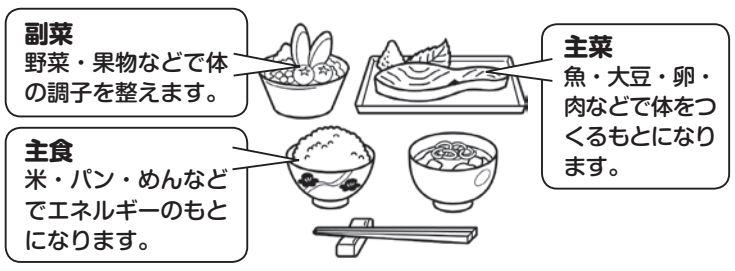
朝食はかならず食べましょう！そのためには早寝・早起きをしましょう。

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。

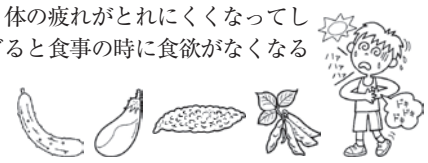
水分をじょうずにとろう！

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。



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	脂質 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）	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

▼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。

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

D

7月分学校給食献立表

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

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生
1(月)	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
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	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）	20.3	23.6
	冷とうみかん（小中のみ）				みかん（小中のみ）					
2(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	717
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	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	26.4
	ちりめんのあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
3(水)	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	600	694
	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		
	ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	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	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)				
4(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586	749
	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		
	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	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		
5(金)	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			688	836
	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			
	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（小中のみ）					七夕ゼリー(小中のみ)				
8(月)	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
	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			
	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)			
9(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	745
	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			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）		
10(水)	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
	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
11(木)	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・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	593	727
	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
12(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）	568	722
	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
16(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			678	811
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き								
	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	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			にぼし（だし）		
17(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)			615	790
	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			
	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		
18(木)	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	831
	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）							
19(金)	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
	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）		
	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

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！

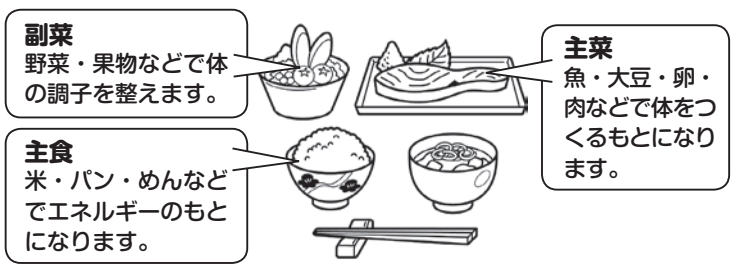
朝食はかならず食べましょう！そのためには早寝・早起きをしましょう。

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。

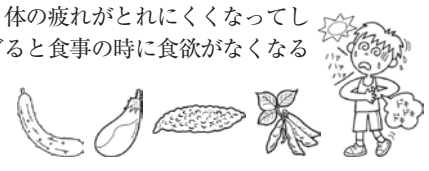
水分をじょうずにとろう！

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。



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	脂質 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）	602	23.5	20.0	29.9%	348	87	3.2	3.1	362	0.82	0.54	28	5.3	2.1
中学生	750	28.6	23.9	28.6%	383	108	4.2	4.0	434	1.05	0.63	34	6.8	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。

D　木太小・古高松小・屋島小・前田小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・木太北部小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・古高松中・木太中・牟礼中・庵治中・前田幼・栗山幼

E

7月分学校給食献立表

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

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生
1(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		579	740
	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		
	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
2(火)	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
	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		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ		22.4	27.3
3(水)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	592	742
	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		
	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					
4(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			686	831
	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		
	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		
	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				
5(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			554	724
	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		
	カラフルサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.1	29.2
8(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	687
	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		
	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
9(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	849
	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		
	むし野菜			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）							
10(水)	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
	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		22.6	26.7
	味つけ小魚		味つけ小魚							
11(木)	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
	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）		
	おひたし	かつおぶし			もやし・キャベツ			しょうゆ	29.7	35.6
12(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	703
	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		
	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	21.3	24.8
	ヨーグルト		ヨーグルト							
16(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			597	730
	あじフライ	あじフライ					なたね油			
	しそ香りあえ			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			にぼし（だし）		
17(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			552	708
	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 ウスターソース・トマトパウダー		
	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	21.2	26.6
	牛乳プリン					牛乳プリン				
18(木)	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				なたね油		28.2	34.0
	ミニトマト			ミニトマト						
19(金)	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
	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 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		
	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

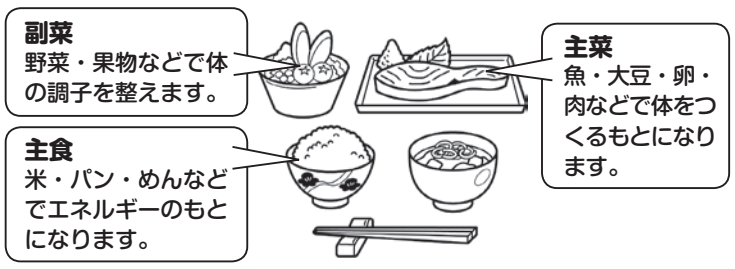
夏を元気に過ごそう！

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！



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。

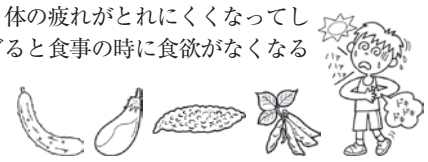
また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。

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。



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。

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	脂質 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）	597	23.3	19.3	29.1%	350	89	4.7	3.1	239	0.67	0.54	23	4.8	2.0
中学生	746	28.4	23.0	27.7%	382	108	5.9	3.8	282	0.87	0.63	29	6.2	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。

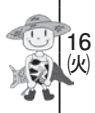
E　新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・男木中・紫雲中・高松第一中

F

7月分学校給食献立表

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

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生
1(月)	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
	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	22.4	27.3
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
2(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		579	740
	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	21.1	26.7
	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		
3(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	687
	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
	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		
4(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			554	724
	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	23.1	29.2
	カラフルサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
5(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			686	831
	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		
	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		
	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				
8(月)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	592	742
	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		
	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					
9(火)	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
	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		22.6	26.7
	味つけ小魚		味つけ小魚							
10(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	849
	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		
	むし野菜			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）							
11(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	703
	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		
	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	21.3	24.8
	ヨーグルト		ヨーグルト							
12(金)	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
	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）	29.7	35.6
	おひたし	かつおぶし			もやし・キャベツ			しょうゆ		
16(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			552	708
	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 ウスターソース・トマトパウダー		
	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	21.2	26.6
	牛乳プリン					牛乳プリン				
17(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			597	730
	あじフライ	あじフライ					なたね油			
	しそ香りあえ			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			にぼし（だし）		
18(木)	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
	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 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		
	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
19(金)	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				なたね油		28.2	34.0
	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！

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。

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。

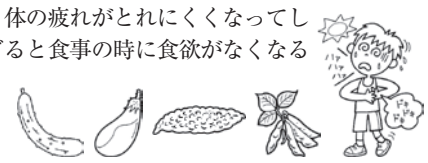
水分をじょうずにとろう！

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 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）	597	23.3	19.3	29.1%	350	89	4.7	3.1	239	0.67	0.54	23	4.8	2.0
中学生	746	28.4	23.0	27.7%	382	108	5.9	3.8	282	0.87	0.63	29	6.2	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。

F	栗林小・花園小・桜町中・玉藻中

六条町
学校給食センター

早ね 早おき 朝ごはん

7月分学校給食献立表

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

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			567	721
	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	24.1	29.2
	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(火)	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	591	749
	ダイシモチ麦のサムゲタンスープ	とうふ・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	30.1
3(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			628	784
	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		
	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					
4(木)	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）	698	791
	ささかまぼこ	ささかまぼこ								
	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	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
	七夕クレープ					七夕クレープ				
5(金)	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
	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		
	スライスチーズ（中のみ）		チーズ（中のみ）						25.8	37.7
8(月)	スタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ・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	585	740
	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	22.4	27.0
	ゴーヤチップス			ゴーヤ		でんぷん	なたね油	カレー粉		
9(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			618	795
	さばの七味焼き	さば			しょうが			しょうゆ・七味とうがらし		
	大豆の五目煮	大豆・牛肉・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	28.7	36.3
	切りぼし大根のあえもの	ささみ油づけ		にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
10(水)	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		
	こんぶあえ		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)		
11(木)	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
	ガンボスープ	とり肉・ウインナー		トマト・オクラ 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	がらスープ・トマトケチャップ・ぶどう酒 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		
12(金)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・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
	ビーンズサラダ	まぐろの油づけ 大豆			キャベツ・きゅうり・えだ豆 とうもろこし・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	20.7	24.9
	ミニトマト（小中のみ）			ミニトマト(小中のみ)						
16(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			622	777
	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		
	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）							
17(水)	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	673	787
	はものからあげ	はも粉つき					なたね油			
	韓国(かんこく)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		
	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				
18(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			563	697
	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	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		
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	野菜スープ	ハム		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ			がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.1	27.5
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー				
19(金)	五目チャーハン・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	606	722
	いかぺったん	いか・大豆・たまご かつおぶし	青のり	ねぎ	キャベツ・とうもろこし	小麦粉	なたね油			
	にんじんのあえもの	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	20.5	24.0
	フルーツポンチ				もも・パイナップル・みかん	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！

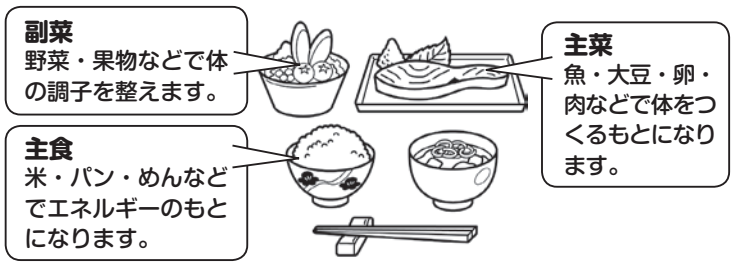
朝食はかならず食べましょう！そのためには早寝・早起きをしましょう。

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。

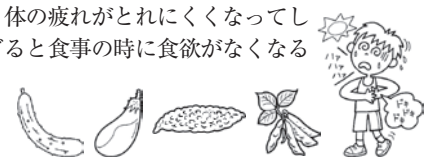
水分をじょうずにとろう！

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 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）	607	24.4	19.4	28.7%	340	85	3.1	3.0	250	0.92	0.52	31	4.8	2.1
中学生	761	29.9	23.0	27.2%	386	105	4.2	3.8	296	1.19	0.61	39	6.1	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。

川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中・川添幼