

7月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

| 日曜日 | 今月の目標 | | 材 料 | | | | | | 調味料他 | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|-----------------------------|---------------------|-------|-----------------------|--------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------|---------------|---------------------------------------|-------------------|
| | 暑さに負けないために食欲増進を図る献立 | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | | 主に体をつくる(赤) | | 主に体の調子を整える(緑) | | 主にエネルギーのもとになる(黄) | | | |
| 献立名 | 牛乳 | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | | | |
| 1月 | コーンピラフ | ○ | ベーコン | | にんじん ピーマン | たまねぎ とうもろこし | ごめ | オリーブあぶら | スープストック | 634 kcal |
| | マーメイドチキン | | とりにく | | | にんにく | マールト でんぶん | | しょうゆ みりん しろワイン | 26.1 g |
| | ビーンズサラダ | | ミックスビーンズ | | チンゲンサイ | キャベツ | さとう | あぶら | | 24.0 g |
| | くきわかめのスープ | | とうふ うずらたまご | くきわかめ | にら | もやし たまねぎ ほししいたけ | | | しょうゆ ちゅうかスープストック | 2.6 g |
| 2火 | ごはん | ○ | ぶたにく だいず | | ねぎ | にんにく しょうが たまねぎ なす ほししいたけ | さとう でんぶん | ごまあぶら | しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック | 685 kcal |
| | なすりマーボーあつあげ | | あつあげ みそ | | | | | | しょうゆ | 26.9 g |
| | パンサンズウ | | | | にんじん | もやし キャベツ | はるさめ さとう | ごまあぶら | | 22.0 g |
| | すいか | | | | | すいか | | | | 1.6 g |
| オリンピック献立<フランス> | | | | | | | | | | |
| 3水 | コッペパン | | | | | | コッペパン | | | 644 kcal |
| | クリームチーズ | | | クリームチーズ | | | | | | 27.9 g |
| | ぶたにくのロペールソースかけ | ○ | ぶたにく | | | たまねぎ マッシュルーム | でんぶん さとう | あぶら | トマトケチャップ しょうゆ あかワイン スープストック からし | 32.6 g |
| | コーンポテト | | | | | とうもろこし | じゃがいも | | | 2.7 g |
| 4木 | ジュリアンスープ | | ベーコン | | にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ | | あぶら | しょうゆ スープストック | |
| | ごはん | ○ | さけ | | | | ごめ | | | 634 kcal |
| | さけのしおやき | | とりにく | | かぼちゃ にんじん | たまねぎ しょうが | じゃがいも さとう | あぶら | みりん しょうゆ | 29.2 g |
| | かぼちゃのそぼろにすのもの | | | | にんじん | きゅうり キャベツ | さとう | | しょうゆ | 15.1 g |
| ミニトマト | | | | ミニトマト | | | | | 1.4 g | |
| 七夕献立 | | | | | | | | | | |
| 5金 | いろいろごはん | | | | | ごぼう | ごめ | | ななしゆやさいのはなやかごはん | 613 kcal |
| | ナッツごぼう | | | | | | でんぶん さとう | あぶら アーモンド | しょうゆ みりん | 16.9 g |
| | たくあんあえ | ○ | | | あかピーマン チンゲンサイ | キャベツ たくあん | | | | 16.1 g |
| | そうめんじる | | ほしがたなるとあぶらあげ | | オクラ | ほししいたけ | そうめん | | しょうゆ こんぶ けずりぶし | 2.0 g |
| 8月 | たなばたゼリー | | | | | | たなばたゼリー | | | |
| | えだまめごはん | ○ | | | | えだまめ | ごめ | | | 616 kcal |
| | きびなごのかりかりフライ | | | きびなごのかりかりフライ | | | | あぶら | | 22.8 g |
| | きゅうりのゆかりあえ | | | | | きゅうり キャベツ あかじそ | | | しょうゆ | 19.1 g |
| きんぴらごぼう | | かくてん | | にんじん さやいんげん | ごぼう | こんにゃく さとう | あぶら しろごま ごまあぶら | みりん しょうゆ | 1.4 g | |
| 9火 | ヨーグルト | | | ヨーグルト | | | | | | |
| | ごはん | ○ | ちぐさたまご | | | | ごめ | | | 607 kcal |
| | ちぐさたまご | | | | | | | | | 25.1 g |
| | あまずあえ | | わかめ | | | キャベツ きゅうり | さとう | | しょうゆ | 18.8 g |
| 10水 | ひきずり | | とりにく やきとうふ | | にんじん チンゲンサイ | もやし たまねぎ しめじ | こんにゃく さとう | あぶら | しょうゆ | 1.5 g |
| | コッペパン | | | | | | コッペパン | | | 608 kcal |
| | りんごジャム | | | | | | りんごジャム | | | 25.8 g |
| | わかどりのからあげ | ○ | とりにく | | | しょうが | でんぶん | あぶら | しょうゆ | 26.2 g |
| 11木 | しおこんぶあえ | | | しおこんぶ | こまつな にんじん | キャベツ | | しろごま | しょうゆ | 2.6 g |
| | トマトとレタスのたまごスープ | | たまご | | トマト | レタス えのきたけ | じゃがいも でんぶん | | しょうゆ スープストック | |
| | なつやすいかレーライス | ○ | ぶたにく | | にんじん トマト | たまねぎ ズッキーニ なす えだまめ にんにく | ごめ むぎ じゃがいも | カレールーウ あぶら | カレーこ ウスターソース | 663 kcal |
| | ゆでとうもろこし | | | | | とうもろこし | | | | 22.0 g |
| れいとうみかん | | | | | れいとうみかん | | | | 14.6 g | |
| 12金 | ごはん | ○ | たちうお | | | | ごめ | | | 602 kcal |
| | たちうおのあまずあんかけ | | | | | | さとう でんぶん | あぶら | しょうゆ | 24.2 g |
| | ポイルやさい | | | | にんじん | キャベツ | | | | 17.3 g |
| | かぼちゃのみそしる | | あつあげ みそ | | かぼちゃ ねぎ | しめじ たまねぎ | | | にぼし | 1.5 g |
| 16火 | ごはん | ○ | さばのみそに | | | | ごめ | | | 674 kcal |
| | さばのみそに | | | | | | | | | 27.9 g |
| | カシューナッツあえ | | | こまつな | キャベツ | | さとう | カシューナッツ | しょうゆ | 23.4 g |
| | ゴーヤチャンプルー | | ベーコン とうふ たまご かつおぶし | | にんじん | もやし ゴーヤ | さとう | あぶら | しょうゆ ちゅうかスープストック | 1.6 g |
| 17水 | みかんジュース | | | | | みかんジュース | | | | |
| | コッペパン | | | | | | コッペパン | | | 714 kcal |
| | ハンバーグのトマトソース | ○ | ハンバーグ | | トマトピューレ | たまねぎ | さとう | あぶら | トマトケチャップ ウスターソース | 28.2 g |
| | ジャーマンポテト | | ベーコン | | さやいんげん にんじん | たまねぎ | じゃがいも | あぶら | | 28.2 g |
| フルーツしらたま | | | | | みかんかん パイナップルかん おうとうかん | しらたまだんご | | | 2.4 g | |
| スライスチーズ | | | スライスチーズ | | | | | | | |
| 食育の日 | | | | | | | | | | |
| 18木 | ごはん | ○ | のりのつくだに | | | | ごめ | | | 601 kcal |
| | のりのつくだに | | | | | | | | | 26.9 g |
| | いかのさらさあげ | | いか | | | しょうが | でんぶん | あぶら | しょうゆ カレーこ | 16.3 g |
| | きざみだいずあえ | | だいず | | チンゲンサイ | キャベツ | さとう | | しょうゆ | 2.1 g |
| さわにわん | | ぶたにく | | にんじん ねぎ | ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう | | | しょうゆ にぼし | | |

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。

※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、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

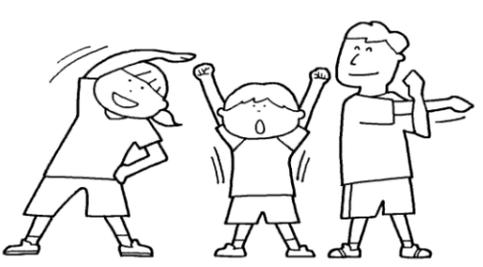
7月 アレルギーフリー アレルギー特定原材料7品目不使用 (卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)

28日 アレルギーフリー アレルギー特定原材料7品目 + アレルギー準特定原材料21品目不使用 (7品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、かシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)

エネルギー (kcal)
基準 630 平均 643

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。

