

7月分献立表<中学校>

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						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		調味料他			
			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）						
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類					
1月	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	773 kcal 30.7 g 27.7 g 3.1 g				
	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	こめ	オリーブあぶら					
	マーマレードチキン		とりにく		にんにく	マーマレード でんぶん		しょうゆ みりん しろワイン					
	ピーンズサラダ		ミックスピーンズ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら					
茎わかめのスープ	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火	ごはん	○					こめ		862 kcal 33.0 g 25.9 g 2.1 g				
	なす入り麻婆厚揚げ		ぶたにく だいず あつあげ みそ		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			
	ハンサンスウ			にんじん	もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ					
	すいか					すいか							
3水	オリンピック献立〈フランス〉												
	コッペパン	○					コッペパン			831 kcal 35.4 g 39.0 g 3.3 g			
	クリームチーズ			クリームチーズ									
	豚肉のロベールソースかけ		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				
	コーンポテト					とうもろこし	じゃがいも						
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					
4木	ごはん	○					こめ			804 kcal 35.6 g 17.3 g 1.7 g			
	鮭の塩焼き		さけ										
	かぼちゃのそぼろ煮		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				
	酢の物			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ					
	ミニトマト			ミニトマト									
5金	七夕献立												
	いりどりごはん	○				ごぼう	こめ		ななしゆやさいのはなやかごはん	746 kcal 19.5 g 18.5 g 2.6 g			
	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					
	たくあん和え			あかピーマン チンゲンサイ オクラ	キャベツ たくあん								
	そうめん汁		ほしがたなと あぶらあげ		ほししいたけ	そうめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし					
七夕ゼリー					7 フリー たなばたゼリー								
8月	枝豆ごはん	○				えだまめ	こめ			745 kcal 26.5 g 22.2 g 1.7 g			
	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						
	きゅうりのゆかり和え				きゅうり キャベツ あかじそ			しょうゆ					
	きんぴらごぼう		かくてん		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま ごまあぶら	みりん しょうゆ				
	ヨーグルト			ヨーグルト									
9火	ごはん	○	ちぐさたまご				こめ			763 kcal 29.9 g 21.4 g 1.8 g			
	千草卵			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ				
	甘酢和え		とりにく やきどうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ しめじ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ				
	ひきずり												
10水	コッペパン	○					コッペパン			749 kcal 31.5 g 31.6 g 3.3 g			
	りんごジャム					しょうが	りんごジャム		しょうゆ				
	若鶏のから揚げ					でんぶん	あぶら	しょうゆ					
	塩昆布和え			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				
11木	トマトとレタスの卵スープ		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	813 kcal 25.7 g 16.4 g 1.9 g			
	夏野菜カレーライス	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 とうもろこし れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも	28 フリー カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース					
	ゆでとうもろこし												
	冷凍みかん												
12金	ごはん	○					こめ			764 kcal 29.6 g 19.8 g 1.8 g			
	太刀魚の甘酢あんかけ		たちうお				さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ				
	ボイル野菜			にんじん	キャベツ								
	かぼちゃのみそ汁		あつあげ みそ	かぼちゃ ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし					
16火	ごはん	○					こめ			822 kcal 31.9 g 26.8 g 2.0 g			
	さばのみそ煮		さばのみそに										
	カシューナッツ和え			こまつな	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ					
	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					
	みかんジュース				みかんジュース								
17水	コッペパン	○					コッペパン			878 kcal 33.0 g 32.6 g 2.8 g			
	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					
	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						
	フルーツ白玉				みかんかん バイナップルかん おうとうかん	しらたまだんご							
	スライスチーズ			スライスチーズ									
18木	食育の日												
	ごはん	○					こめ			747 kcal 31.7 g 18.0 g 2.4 g			
	のりの佃煮			のりのつくだに									
	いかのさらさ揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ				
	刻み大豆和え		だいず		チンゲンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ				
沢煮鮭	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。										エネルギー（kcal）			
※都合により、献立を変更する場合があります。										基準	820	平均	801

アレルギーフリー アレルギ-特定原材料7品目 + アレルギ-準特定原材料21品目不使用
28フリー (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、パナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)

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。



夏ばて注意！

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のど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。