

7月分献立表<幼稚園>

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
	暑さには負けないために 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	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	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	523 kcal
	マーメイドチキン		とりにく			にんにく	マーメイド でんぶん		しょうゆ みりん しろワイン	21.7 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		20.6 g
	蓋わかめのスープ		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	2.1 g
2 火	ごはん	○					ごめ			552 kcal
	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	21.9 g
	パンサンスウ				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	18.4 g
	すいか					すいか				1.3 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			507 kcal
	クリームチーズ			クリームチーズ						22.7 g
	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	26.7 g
	コーンポテト ジュリアンスープ		ベーコン		にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	2.0 g
4 木	ごはん	○					ごめ			506 kcal
	鮭の塩焼き		さけ							23.7 g
	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	13.3 g
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	1.2 g
七夕献立										
5 金	いどりごはん	○					ごめ		ななしゆやさいのはなやかごはん	520 kcal
	ナッツごぼう					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	14.7 g
	たくあん和え			あかピーマン チンゲンサイ	キャベツ たくあん					14.3 g
	そうめん汁		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	1.7 g
	七夕ゼリー						たなぼたゼリー			
8 月	枝豆ごはん	○				えだまめ	ごめ			468 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		17.0 g
	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	16.3 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	こんにやく さとう	あぶら しろごま ごまあぶら	みりん しょうゆ	1.2 g
9 火	ごはん	○					ごめ			494 kcal
	千草卵		ちぐさたまご							21.2 g
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	16.7 g
	ひきずり		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	1.2 g
10 水	コッペパン	○					コッペパン			455 kcal
	りんごジャム						りんごジャム			19.8 g
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	20.8 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	ごまつな にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	2.1 g
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	
	夏野菜カレーライス	○	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ スズキーニ なす えだまめ にんにく	ごめ むぎ じゃがいも	カレールー あぶら	カレーこ ウスターソース	540 kcal
	ゆでとうもろこし					とうもろこし				18.9 g
	冷凍みかん					れいとうみかん				13.1 g
12 金	ごはん	○					ごめ			480 kcal
	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	19.7 g
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ				15.2 g
	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	1.1 g
16 火	ごはん	○					ごめ			559 kcal
	さばのみそ煮		さばのみそに				さとう			24.7 g
	カシューナッツ和え			ごまつな	キャベツ		さとう	カシューナッツ	しょうゆ	20.4 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	1.4 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			539 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	23.7 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		24.4 g
スライスチーズ						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			1.9 g
			スライスチーズ							
食育の日										
18 木	ごはん	○					ごめ			486 kcal
	のりの佃煮			のりのつくだに						22.3 g
	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	14.4 g
	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	1.7 g
沢煮焼		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、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、アレルゲンのない「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。

エネルギー (kcal)	
基準	540
平均	515

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、パナナ、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)

夏休み中で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。

