

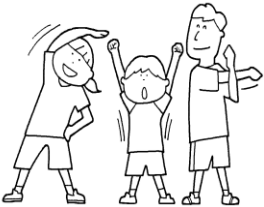
7月分献立表〈小学校〉

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

今月の目標		材 料						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量						
日 曜 日	暑さに負けないために 食欲を増進させる献立	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）				
		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			
		たんぱく質		無機質	カロテン		ビタミンC			炭水化物	脂質			
献立名		牛乳									調味料他			
1 月	コーンピラフ	○	ロースハム		にんじん	ピーマン	たまねぎ	とうもろこし	ごめ	あぶら	スープストック	617	kcal	
	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	22.9	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		24.7	g	
	茎わかめスープ			くきわかめ	にんじん		たまねぎ	しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.4	g	
2 火	ごはん	○							ごめ			603	kcal	
	魚のマーマレードソース		メルルーサ					でんぶん マーマレード	あぶら	しょうゆ みりん	23.7	g		
	塩昆布和え			しおこんぶ	ごまつせ にんじん	キャベツ			しょうゆ	17.0	g			
	トマトとレタスの卵スープ		たまご		トマト	レタス たまねぎ	シェルマカロニ でんぶん		しょうゆ スープストック	1.9	g			
3 水	ごはん	○							ごめ			658	kcal	
	なす麻婆厚揚げ		ぶたにく あつあげ だいず みそ		にんじん 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	24.4	g			
	パンサンスウ					もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	19.2	g			
	すいか					すいか				1.5	g			
4 木	ごはん	○							ごめ			624	kcal	
	いわしのみそ煮		いわしみそに							26.6	g			
	酢の物			わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	17.1	g			
	かぼちゃのそぼろ煮		とりにく だいず		かぼちゃ にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ	2.0	g			
七夕献立														
5 金	いもどりごはん	○						ごめ			ななしゆやさいのはなやか	614	kcal	
	もずくのかき揚げ			かえりいりこ もずく	にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも てんぷらこ	あぶら		18.9	g			
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				15.9	g			
	そうめん汁		かまぼこ あぶらあげ		オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.1	g			
	七夕ゼリー						七夕ゼリー							
8 月	ごはん	○						ごめ				675	kcal	
	かぼちゃコロッケ				かぼちゃコロッケ			あぶら		18.3	g			
	和風サラダ				ごまつせ	きゅうり キャベツ			ドレッシング	20.9	g			
	きんぴらごぼう				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	みりん しょうゆ にんし	1.4	g			
	ヨーグルト			ヨーグルト										
オリンピック献立〈フランス〉														
9 火	コッペパン	○						コッペパン				695	kcal	
	クリームチーズ			クリームチーズ						29.4	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	32.7	g			
	コーンポテト					とうもろこし	じゃがいも			2.9	g			
	ジュリアンスープ		ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック					
10 水	ごはん	○						ごめ				692	kcal	
	ちくわの二色揚げ		ちくわ だいず	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		26.2	g			
	カシューナッツ和え				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	21.1	g			
	ゴーヤチャンプルー		やきぶた 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	1.7	g			
	みかんジュース					みかんジュース								
11 木	麦ごはん	○					ごめ むぎ				646	kcal		
	夏野菜カレー		とりにく だいず		トマト にんじん	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ	21.6	g			
	ゆでとうもろこし					とうもろこし				15.1	g			
	冷凍みかん					れいとうみかん				1.8	g			
12 金	ごはん	○						ごめ				611	kcal	
	太刀魚の甘酢あん		たちうお				さとう	あぶら	しょうゆ	25.2	g			
	ポイル野菜					キャベツ きゅうり				17.9	g			
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ こうやどうふ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にんし	1.6	g			
16 火	コッペパン	○						コッペパン				664	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		さとう でんぶん		トマトケチャップ ウスターソース	25.3	g			
	ジャーマンポテト		ベーコン		ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		23.3	g			
	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			2.0	g			
17 水	ごはん	○						ごめ				640	kcal	
	厚焼き卵		あつやきたまご							28.9	g			
	ピーマンとじゃこの炒め煮			ちりめんじゃこ	ピーマン あかピーマン	もやし	さとう	しろごま あぶら	みりん しょうゆ	19.4	g			
	豚肉のトマト煮		ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ ズッキーニ	じゃがいも さとう	あぶら	スープストック トマトケチャップ しょうゆ	1.9	g			
18 木	もやしごはん	○	ぎゅうにく		にんじん	だいずもやし にんにく	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	645	kcal			
	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	28.2	g			
	刻み大豆和え		だいず		ごまつせ	キャベツ	さとう		しょうゆ	21.5	g			
	せんべい汁				にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	なんがせんべい		しょうゆ にんし	2.4	g			
「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	630	平均	645

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。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。

