

7月分献立表〈幼稚園〉

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						調味料他	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 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質	色のこい野菜 カロテン	その他の野菜と果物 ビタミンC	米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質			
献立名		牛乳								
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	510 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	19.4 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		21.3 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	2.1 g
2 火	ごはん						ごめ			487 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	19.8 g
	塩昆布和え	○		しおこんぶ	ごまつゆ にんじん	キャベツ			しょうゆ	15.0 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	1.6 g
3 水	ごはん						ごめ			534 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	20.4 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	16.9 g
	すいか					すいか				1.2 g
4 木	ごはん						ごめ			521 kcal
	いわしのみそ煮		いわしのみそに							23.9 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	16.1 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	1.8 g
七夕献立										
5 金	いろどりごはん						ごめ		ななしゅやさいのはなやか	503 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 てんぶらこ	あぶら		16.0 g
	たくあん和え	○			チンゲンサイ	キャベツ たくあん				14.3 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	1.7 g
	七夕ゼリー						七夕ゼリー			
8 月	ごはん						ごめ			591 kcal
	かぼちゃコロッケ	○			かぼちゃコロッケ			あぶら		16.5 g
	和風サラダ				ごまつゆ	きゅうり キャベツ		ドレッシング		20.3 g
	きんぴらごぼう				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	みりん しょうゆ にんじ	1.3 g
オリンピック献立〈フランス〉										
9 火	コッペパン						コッペパン			510 kcal
	クリームチーズ			クリームチーズ						22.8 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	26.9 g
	コーンポテト					とうもろこし	じゃがいも			2.2 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			540 kcal
	ちくわの二色揚げ		ちくわ だいず	あおのりこ			てんぶらこ	あぶら		20.4 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	17.3 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	1.2 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			531 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	18.5 g
	ゆでとうもろこし					とうもろこし				13.7 g
	冷凍みかん					れいとうみかん				1.5 g
12 金	ごはん						ごめ			492 kcal
	太刀魚の甘酢あん		たちうお				さとう	あぶら	しょうゆ	21.2 g
	ポイル野菜	○				キャベツ きゅうり				15.7 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			にんじ	1.2 g
16 火	コッペパン						コッペパン			498 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	20.8 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		19.8 g
	フルーツ白玉					みかんかん バイナッブルかん おうとうかん	しらたまだんご			1.6 g
17 水	ごはん						ごめ			518 kcal
	厚焼き卵		あつやきたまご							24.2 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	16.8 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	1.7 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	538 kcal
	いかのさらさ揚げ	○	いか	食育の日		しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	24.0 g
	刻み大豆和え		だいず		ごまつゆ	キャベツ	さとう		しょうゆ	18.5 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	なんぶせんべい		しょうゆ にんじ	2.0 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。									平均	521

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

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。

