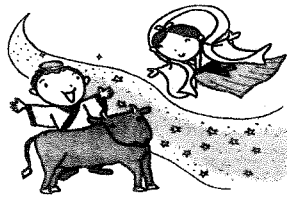


7月 献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125
FAX 56-8126

香川県産の食材は、太字にしています。

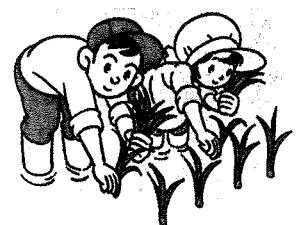
日	曜日	献立名		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)			
		主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校	
3	月	ゆかりごはん	☺	鶏肉と根菜の煮物 きゅうりとたこの酢の物 半夏の団子	米 大麦 こんにやく 砂糖 白玉団子	油	ちくわ 鶏肉 たこ 小豆 わかめ	牛乳	にんじん ごぼう たけのこ 枝豆 きゅうり	にんじん	たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ パプリカ トマト	627	760
4	火	コッペパン いちごジャム あけパン (幼・要給小・要田小・要水小)	☺	チリコンカン ひじきとツナのサラダ ブルーベリーヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも いちごジャム	油 ごま油 ごま	きなこ 金時豆 豚肉 牛肉 ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン	681	817	
5	水	ジュージー	☺	ゴーヤのかきあげ もずくと卵のスープ ミニトマト シークワーサーゼリー	米 砂糖 さつまいも じゃがいも 豆腐 小麦粉	油	豚肉 油揚げ あさり ちくわ 卵	牛乳 ひじき かえり もずく	にんじん たけのこ 干しいたけ ミニトマト 枝豆 ながり コーン 葉ねぎ えのきだけ たまねぎ	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ キャベツ コーン	656	773	
6	木	パインパン	☺	さけのマリネ 春雨サラダ 豆腐とコーンのスープ	パインパン 春雨 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	さけ ハム 豆腐 卵	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ キャベツ コーン	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ キャベツ コーン	715	890	
7	金	少量菜めし ぶっかけそうめん	☺	すりみだんご 野菜のゆずかあえ 七タゼリー	米 大麦 そうめん 小麦粉 砂糖 ゼリー	油	すりみ かつお節 ひじき	牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ ゆず	にんじん たまねぎ キャベツ ゆず	654	782	
10	月	発芽玄米ごはん	☺	豆あじの南蛮漬け キャベツのごまあえ 夏の月菜汁 冷凍みかん	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖 さといも	油 ごま	ミートボール 豆あじ	牛乳 豆あじ	葉ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん もやし みかん チンゲンサイ れんこん	葉ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん もやし みかん チンゲンサイ れんこん	679	800	
11	火	セルフドッグ (さぬきの卵パン)、クチャップ ソース、クチャップ&マスタード	☺	(ウインナー ゆで野菜) クラムチャウダー 桃入りフルーツポンチ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 バター なたでココ	ウインナー あさり	牛乳	にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ もも パイン みかん	にんじん たまねぎ にんにく もも パイン みかん	671	799	
12	水	ひじきごはん	☺	さばの竜田揚げ かんぴょうの和風サラダ なすとふしめんのみそ汁	米 こんにやく 砂糖 でんぷん ふしめん	油 ドレッシング	鶏肉 油あげ さば みそ ひじき こんにぶ	牛乳 ひじき	にんじん しょうが かんぴょう しょうりゅう きゅうり なす たまねぎ	にんじん しょうが かんぴょう しょうりゅう きゅうり なす たまねぎ	730	871	
13	木	米粉パン	☺	鶏肉のマスタード焼き かぼちゃのサラダ コンソメスープ すいか	米粉パン 砂糖	油	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ キャベツ	にんじん パセリ かぼちゃ キャベツ	679	820	
14	金	★ 城辰小学校 希望献立 ★ 夏野菜カレー	☺	元気サラダ ミニトマト みかんクレープ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 砂糖	油	豚肉 ハム かつお節	牛乳 ちんす チーズ	にんじん かぼちゃ 枝豆 にんにく りんご ミニトマト コーン キャベツ きゅうり	にんじん かぼちゃ 枝豆 にんにく りんご ミニトマト コーン キャベツ きゅうり	759	908	
18	火	カミカミ コッペパン メープルジャム (幼なし)	☺	チーズポテト ごぼうサラダ ズッキーニ入りミネストローネ	パン じゃがいも 英字パスタ メープルジャム	油	かまぼこ いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ごぼう きゅうり コーン キャベツ・ズッキーニ たまねぎ セロリ	にんじん ごぼう きゅうり コーン キャベツ・ズッキーニ たまねぎ セロリ	654	813	
19	水	食育の日 麦ごはん	☺	焼き肉 きゅうりと白うりの酢の物 かぼちゃのみそ汁	米 大麦 砂糖	ごま	牛肉 みそ てんぷら 油あげ	牛乳	にんじん かぼちゃ しょうりゅう たまねぎ	にんじん かぼちゃ しょうりゅう たまねぎ	661	802	
20	木	ミルクパン	☺	カレーピーンズ 海藻サラダ えびと大豆のからあげ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳 小えび ちりめん	にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり	670	843	

* 献立は、材料その他の都合により変更することがあります。
* エネルギーは、小学校4年生(基準値 670kcal)・中学校2年生(基準値 810kcal)の値です。

毎月19日は食育の日です。

香川県の郷土料理「半夏のはげだんご」

半夏生とは、夏至から数えて11日目のことで、梅雨の終わりや半夏という植物が生える温度の多い時期という意味だそうです。昔の農家の人は、「半夏までには、田植えを終えないと半夏半作になると言われていたので、半夏までには、田植えがが終わるようにがんばっていました。また、「半夏のはげ上がり」という言葉もあり、「降り続いた雨も、この日には晴れる」と言われています。香川県では、半夏の日は、新しい小麦粉で作った、はげだんごを食べていました。新しい小麦粉で作ったはげだんごは、つやがあり、おいしいそうです。だんごにあんこがまだらについている様子から、「はげだんご」と言われています。



食中毒予防の基本 ～手洗い～

7月に入り、気温、湿度がさらに高くなってきました。夏場は食中毒が心配な時期です。食中毒は主に手を經由してばい菌が食べ物と一緒に体の中に入り、発症します。食中毒を予防するためには、丁寧な手洗いが大切です。食事の前、調理の前、トイレの後には石けんを使って丁寧に手を洗い、夏を元気に過ごしましょう。

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!