

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	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
1月	麦ごはん	鶏肉の照り焼き きゅうりとたこの酢の物 半夏のだんご	米 大麦 はちみつ 砂糖 白玉だんご	ごま 鶏肉 たこ 小豆	牛乳 ちりめん わかめ	葉ねぎ きゅうり			660	796
2火	黒糖パン	鮭のガーリック焼き かんぴょうの和風サラダ 卵スープ 小魚アーモンド	黒糖パン でんぷん 小魚アーモンド	鮭 ベーコン 卵 豆腐	牛乳 昆布	にんじん チンゲンサイ	にんにく かんぴょう 白うり きゅうり 玉ねぎ		651	800
3水	ジュージー	コーヤのかき揚げ ミニトマト もずくスープ シークワーサーゼリー	米 砂糖 油 さつまいも 天ぷら粉 小麦粉 でんぷん シークワーサーゼリー	豚肉 油揚げ あさり ちくわ 卵	牛乳 昆布 かえり もずく	にんじん ミニトマト 葉ねぎ	ただのこ しいたけ えだまめ にかうり		652	775
4木	コッパン	きなこビーンズ かぼちゃのサラダ	コッパン 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	うすらたまご 鶏肉 ロースハム 大豆 きなこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ しめじ スッキーニ きゅうり		644	855
5金	菜めしごはん (少量)	ぶっかけそうめん 鶏肉の香味揚げ 小松菜のごま和え セタゼリー	米 大麦 ごま さつまいも でんぷん 砂糖 セタゼリー	鶏肉	牛乳	葉ねぎ 小松菜 チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし		718	852
8月	芽芽玄米ごはん	豚肉のしょうが焼き かみかみサラダ 夏の月菜汁	米 芽芽玄米 砂糖	油 ごま油	豚肉 さきいか ミートボール	牛乳 にんじん オクラ 葉ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが こぼろ きゅうり		596	710
9火	コッパン いちごジャム (勿なし)	セルフサラダ 焼魚ごまドレッシング じゃがいものカレー煮 すいか	コッパン 油 じゃがいも 砂糖 ジャム	鶏肉 うすらたまご まくろ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン すいか		654	789
10水	麦ごはん 味付けのり	豆あじの南蛮漬け 元気サラダ かき玉汁 ④冷凍みかん	米 大麦 油 砂糖 でんぷん	ロースハム かつお節 豆あじ 卵 豆腐	牛乳 昆布 のり	にんじん 葉ねぎ しいたけ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり		656	832
11木	セルフドック カ・ホ・クチャップ 中・フチャップ&マスタード	(ウインナー ゆで野菜) パンプキンシチュー 桃入りフルーツポンチ	全粒粉パン 油 バター	ウインナー ベーコン 鶏肉	牛乳 クリーム 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ もも みかん		767	926
12金	ちらし寿司	かぼちゃの天ぷら 白うりのおかか和え ふしめん汁	米 砂糖 油 天ぷら粉 ふしめん	焼きあなご 高野豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	しいたけ 玉ねぎ えだまめ 白うり きゅうり 大根		638	760
16火	コッパン 黒豆さくらクリーム (勿なし)	魚のさくさく揚げ 金時さつまいものサラダ チンゲンサイのスープ	コッパン 油 小麦粉 でんぷん さつまいも 砂糖	メルルーサ ロースハム ベーコン 豆腐 あさり	牛乳	チンゲンサイ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ		672	767
17水	丸亀の日 丸亀の夏野菜たっぷりカレー	海そうサラダ キウイ	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	豚肉	牛乳 チーズ ちりめん 海草ミックス	にんじん かぼちゃ トマト	セロリ なす 玉ねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり りんご キウイ		666	809
18木	米粉パン	いりごとナッツのオリーブオイルがらめ ツナサラダ チリコンカン	米粉パン 油 じゃがいも アーモンド 砂糖 オリーブ油	金時豆 豚肉 牛肉 まくろ	牛乳 わかめ かえり	にんじん ピーマン パプリカ トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ		644	807
19金	丸亀の日 麦ごはん	焼肉 モロヘイヤとキャベツのおひたし みそ汁	米 大麦 油 砂糖	牛肉 味噌 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	モロヘイヤ にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく もやし キャベツ しめじ 大根		729	887

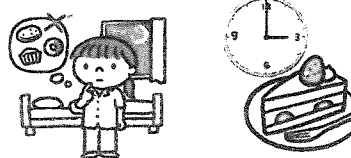
*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。毎月19日は食育の日です。
*エネルギーは、小学校4年生(基準値 670kcal)・中学校2年生(基準値 810kcal)の値です。

おやつおやつの食たべ方かた 気きをつけよう!

もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつは日々の楽しみとして食べたり、1日3回の食事で不足する栄養素を補うために食べたりします。おやつを食べる時には、次のことに気をつけましょう。

食べる時間を決めよう

小・中学生は朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。食事の前や夜寝る前にお菓子を食べてしまうと、食事が食べられなくなるので、時間を決めて食べるようにしましょう。



食べる量を考えよう

お菓子の包装には、栄養成分や原材料名が書かれています。お菓子やジュースはエネルギー(熱量)で200kcal以内にとどめて、お皿やコップに取り分けて食べましょう。



おやつの内容を考えよう

お菓子には、砂糖・油・塩が多く含まれています。お菓子を多く食べると、肥満になりやすくなります。おにぎりや果物、牛乳・乳製品など、栄養を補える食品を組み合わせて食べましょう。

