

7月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日・曜日	献立名	使用する食品名					
		(赤) おもにからだをつくる		(緑) おもにからだの調子を整える		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
1 (火)	大豆入り鮭ご飯(麦ごはん)	さけ 大豆		ねぎ	しょうが	精白米 大麦 さとう	ごま
	牛乳		牛乳				
	豚肉と夏野菜のピリ辛炒め	豚肉 みそ		ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なす	さとう でん粉	植物油
	半夏の団子	小豆				だんご さとう	
2 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう	
	切り干し大根のポン酢和え			人参	切り干し大根 きゅうり		
	なすのみそ汁	厚揚げ みそ		人参 ねぎ	なす たまねぎ しめじ		
すいか				すいか			
3 (木)	ツナサンド(全粒粉パン)	ツナ			キャベツ たまねぎ	全粒粉パン	植物油
	牛乳		牛乳				
	春雨スープ	鶏肉		にんじん ねぎ	えのき たまねぎ	春雨	ごま油
	さつま芋チップス					さつまいも	植物油
4 (金)	ビビンバ(麦ごはん)	牛肉 鶏卵		人参 こまつな ねぎ	切り干し大根 もやし にんにく	精白米 大麦 さとう	ごま油 植物油 ごま
	牛乳		牛乳				
	もずくのスープ	豆腐	もずく	人参 ねぎ	たまねぎ えのき		ごま油
7 (月)	米粉パン					米粉パン	
	牛乳		牛乳				
	チキン南蛮	鶏肉			レモン	小麦粉 さとう	植物油
	ゆで野菜(マヨネーズ)				キャベツ きゅうり		
そうめん汁	かまぼこ		人参	えのき なす たまねぎ	そうめん		
8 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐 豚肉 豚レバー みそ		人参 葉ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 乾しいたけ	さとう でん粉	植物油
	春雨の甘酢炒め	鶏卵	きくらげ	人参 葉ねぎ	キャベツ	春雨 さとう	植物油 ごま油
	味付けのり		味付けのり				
9 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	チンジャオロースー	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ	さとう でん粉	ごま油
トマトと卵のスープ	ベーコン 鶏卵		チンゲン菜	トマト えのき たまねぎ	でん粉		
10 (木)	米粉パン					米粉パン	
	牛乳		牛乳				
	ラタトゥイユ	豚肉		かぼちゃ トマト	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく	さとう	オリーブ油
	ビーンズサラダ	大豆		枝豆 人参	コーン キャベツ きゅうり	さとう	植物油
冷凍みかん				みかん			
11 (金)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	スズキの三杯	スズキ				でん粉 小麦粉 さとう	植物油
	野菜のごま和え	ちりめんじゃこ		豆苗	キャベツ きゅうり		ごま
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	
14 (月)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	小いわしのフライ	いわし				小麦粉 パン粉	植物油
	アーモンドサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン	さとう	アーモンド 植物油
	マカロニスープ	ベーコン		人参 セロリ	キャベツ たまねぎ	マカロニ	オリーブ油
15 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	厚揚げの甘酢煮	豚肉 厚揚げ		チンゲン菜 人参	キャベツ たまねぎ たけのこ 乾しいたけ にんにく	さとう でん粉	植物油
	磯香和え		のり	小松菜 人参	きゅうり もやし キャベツ		
	ミニトマト			ミニトマト			
16 (水)	夏野菜カレー(麦ごはん)	豚肉 豚レバーチップ		かぼちゃ ピーマン トマト	コーン たまねぎ にんにく なす	精白米 大麦 じゃがいも さとう 小麦粉	バター 植物油
	牛乳		牛乳				
	海藻サラダ		わかめ 刻み昆布	オクラ	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま油 植物油
16 (水)	夏野菜カレー(麦ごはん)	豚肉 豚レバーチップ		かぼちゃ ピーマン トマト	コーン たまねぎ にんにく なす	精白米 大麦 じゃがいも さとう 小麦粉	バター 植物油
	牛乳		牛乳				
	海藻サラダ		わかめ 刻み昆布	オクラ	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま油 植物油

2025年7月 はいぜんず

香川大学教育学部附属坂出小学校

<p>げつようび</p>	<p>かようび</p> <p>1</p> <p>びんく はんげのだんご</p> <p>牛乳</p> <p>みどり だいちいりさげごはん</p> <p>ぶたにくとなつやさいの ピリからいため</p>	<p>すいようび</p> <p>2</p> <p>すいか いわしの しょうがに</p> <p>きりぼしだいこんの ぼんずあえ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく なすのみそしる</p>	<p>もくようび</p> <p>3</p> <p>びんく ツナサンドのぐ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり はるさめスープ</p> <p>さつまもチップス ぜんりゅうふんパン</p>	<p>きんようび</p> <p>4</p> <p>びんく ビビンバのぐ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく もずくスープ</p>
<p>7</p> <p>チキンなんぼん</p> <p>マヨネーズ ゆでやさい</p> <p>牛乳</p> <p>びんく こめこパン</p> <p>みどり そうめんじる</p>	<p>8</p> <p>あじつけのり はるさめのあまずいため</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>ピンク やきとうふのみそそばろに</p>	<p>9</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく トマトたまごのスープ</p>	<p>10</p> <p>れいとうみかん ビーンズサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり こめこパン</p> <p>びんく ラタトゥイユ</p>	<p>11</p> <p>スズキのさんばい やさいのごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく じゃがいものみそしる</p>

『まごわやさしいよ』って？
 ま『豆類』 こ『ごま・ナッツ類』 わ『わかめなどの海藻類』 や『野菜』 さ『魚』 し『しいたけなどのきのこ類』
 い『いも類』 よ『ヨーグルトなどの乳製品』 などいろいろな食品を食べましょう。の語呂合わせ、覚えてね。

14

アーモンドサラダ

牛乳

びんく
こっぺパン

みどり
こいわしのフライ

マカロニスープ

きゅうりやキャバツなどのやさいには、すいぶんがたくさんあります。からだをひやすやくめもしてくれませう。

15

ミニトマト いそかえ

牛乳

みどり
むぎごはん

びんく
あつあげのあまずい

せとないかいでは、のりのようしょくがさかんです。そののりをつかってあえものにしました。あじわっていただきます。

16

かいそうサラダ

牛乳

びんく
むぎごはん

みどり
なつやさいカレーのぐ

なつやさいがたっぷりはいったなつやさいカレーです。かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト、わかりましたか。

ラタトゥイユは、にくとやさいをいためてじっくりにこんだりょうりです。スープもおいしくなっています。
 ← かがわるしきゅうしょくウイーク

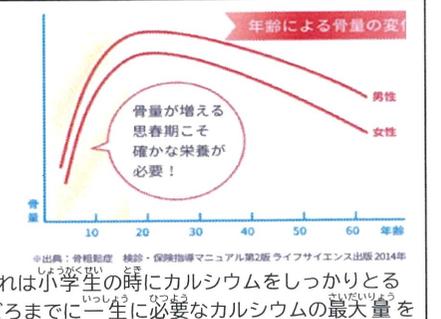
・ ・ ・ ギョウにゅうをのみましよう ・ ・ ・

栄養成分表示・1本(200ml)当たり

熱量	135 kcal
たんぱく質	6.6 g
脂質	7.8 g
炭水化物	9.5 g
食塩相当量	0.2 g
カルシウム	225 mg

牛乳1本の 水分175g

パックにはせいばんひょうがついてあります。みてね。



給食ではかかさず牛乳を飲みますね。それは小学生の時にカルシウムをしっかり摂ることが大事だからです。カルシウムは、20歳ごろまでに一生に必要なカルシウムの最大量を貯えるそうです。だから成長期の今、特に必要な栄養です。小学生が1日にとつたらよいとされるカルシウムは550～750mgくらいです。乳製品やいろいろな食品からカルシウムをしっかりとして、骨や歯にたっぷり貯えていきましょう。

暑くなってくると、熱中症が発生しやすくなります。熱中症予防のためには、水分補給が大切です。水分補給というと、飲み物を飲むことと思いがちですが、それだけではなく食事を取りながら水分もいっしょにとることができます。

例えば朝食に、ごはん、みそ汁、目玉焼き、キャバツを食べた場合

メニュー	水分
ごはん 150g	90g
みそ汁 170g	120g
キャバツ 70g	65g
目玉焼き 60g	40g
合計	約 315g

あさごはんです。これくらいです。

この朝食では、315gの水分(コップに2杯くらい)がとれます。プラスしてお茶や牛乳をのむこともわすれずに！朝ごはんをしっかり食べることはとても大事です。エネルギー・栄養・そして水分補給をし暑さに負けない元気な身体で夏を乗り切りましょう。 早ね・早起き・朝ごはん です

図2 カルシウムを多く含む食品

白抜き数字はカルシウム含有量

ワカサギ (70g) 315mg	丸干し(マイワシ) (30g) 132mg	アイスクリュー (1カップ/71g) 99mg	ヨーグルト (1カップ) 100g 120mg
干しエビ (10g) 710mg	スキムミルク (大さじ2.5杯) 20g 220mg	チーズ(プロセス) (1切) 25g 155mg	牛乳 (1杯) 200g 220mg
シジミ (中10個/50g) 65mg	大豆製品	生揚げ (1枚/120g) 288mg	木綿豆腐 (半丁/150g) 180mg
魚介類	納豆 (1パック/50g) 45mg	大豆製品	切干大根 (10g) 10g
野菜・海藻類	乾燥ひじき (10g) 54mg	小松菜 (1/4束/95g) 162mg	干しワカメ (5g) 39mg
納豆	チンゲンサイ (1株/100g) 100mg		

ヘルシスト291号 vol.49 No.3より

水分とっていますか

カルシウムとっていますか