

給食だより

令和6年7月号

坂出市学校給食センター



暑い毎日が続いています。熱中症を防ぐためには適切に水分補給をすることが大切です。
のどが乾いているときにはすでに水分が不足しているといわれます。お茶や水をこまめに飲むようにしましょう。

日 (曜)	献立名	主に体の組織を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー (kcal)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・さとう	6群 油脂	
1 (月)	麦ごはん					精白米 大麦		430
	牛乳		牛乳					605
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	植物油	754
	野菜のしそあえ			こまつな にんじん しそ	キャベツ			
	ひじきと大豆の炒り煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	植物油	
2 (火)	五目うどん					うどん		496
	鶏肉 油揚げ			にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ			667
	牛乳		牛乳					835
	ちくわの磯辺揚げ(幼・小)	ちくわ(幼・小)				小麦粉 米粉	植物油 ごま	
	ししゃもの磯辺揚げ(中)		青のり					
半夏の団子	小豆				だんご さとう			
3 (水)	ミルクパン					パン		401
	牛乳		牛乳					566
	スパゲッティボンゴレ	あさり ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	オリーブ油	793
	アスパラガスのサラダ			トマト	ズッキーニ にんにく	さとう		
	アーモンド小煮干し(中)		小煮干し	アスパラガス	キャベツ たまねぎ コーン	さとう	植物油	
4 (木)	麦ごはん					精白米 大麦		448
	牛乳		牛乳					601
	豚肉とにらのしょうが焼き風	豚肉		にら にんじん	たまねぎ エリンギしょうが	さとう でんぷん	植物油	798
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ			
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			
5 (金)	枝豆ごはん				枝豆	精白米		445
	牛乳		牛乳					590
	鶏肉の梅しそ揚げ(幼・小)	鶏肉(幼・小)		しそ	うめ	小麦粉 米粉	植物油	741
	ささみの梅しそ揚げ(中)	ささみ(中)						
	オクラのおかかあえ	かつお節		オクラ	キャベツ もやし			
8 (月)	うめちりごはん		ちりめんじゃこ		うめ	精白米		390
	牛乳		牛乳					572
	じゃがいもと茎わかめの旨煮	鶏肉 うすら卵	茎わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	植物油	713
	おかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	もやし	こんにゃく		
	冷凍みかん(小・中)				みかん			
9 (火)	ごはん					精白米		434
	牛乳		牛乳					597
	はもの三杯	はも				さとう でんぷん	植物油	760
	野菜のごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ			
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さつまいも		
10 (水)	米粉パン					パン 米粉		454
	牛乳		牛乳					606
	オリーブ地鶏のラタトゥイユ	オリーブ地鶏		トマト かぼちゃ	なす たまねぎ	さとう	オリーブ油	752
	ゆでとうもろこし			にんじん ピーマン	ズッキーニ にんにく			
	フルーツミックス				とうもろこし			
11 (木)	ダイシモチ麦ごはん					精白米 ダイシモチ麦		471
	牛乳		牛乳					618
	さばの塩焼き	さば						798
	きゅうりもみ		わかめ			きゅうり キャベツ	さとう	
	切り干し大根の煮物	あさり 油揚げ		にんじん さやいんげん	切り干し大根 干ししいたけ	さとう	ごま油 植物油	

☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。
☆幼稚園または小学校、中学校のみの献立については、それぞれ(幼)(小)(中)と表示しています。
☆エネルギーは、上段：幼稚園、中段：小学校4年生、下段：中学校2年生の値です。
☆坂出市産の食材と、食材を使った料理を太字で表示しています。

今年度も、香川県が実施する県産農水産物の利用促進を図る事業により、「かがわ印給食ウィーク」を実施します。香川県産の農水畜産物を積極的に取り入れた給食を実施するので、楽しみにしてください。



日 (曜)	献立名	主に体の組織を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー (kcal)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・さとう	6群 油脂	
12 (金)	深川丼	あさり 鶏卵 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	精白米 大麦		473
	牛乳		牛乳			さとう でんぷん		660
	金時いものかき揚げ			にんじん	たまねぎ 枝豆	さつまいも 米粉 小麦粉	植物油	848
	オクラとたくあんのごまあえ			オクラ	キャベツ きゅうり たくあん		ごま	
16 (火)	ごはん					精白米		407
	牛乳		牛乳					566
	豆腐と海鮮のチリソース煮	豆腐 豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	さとう でんぷん	ごま油	770
	いかにあさり				にんにく しょうが			
	春雨サラダ		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 さとう	ごま油	
17 (水)	オリーブサーモンフライ	オリーブサーモン						569
	牛乳		牛乳			パン 全粒粉	植物油	742
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ	オリーブ油	935
	冷凍パイ				パイ			
	ごはん					精白米		414
18 (木)	牛乳		牛乳					609
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン にんじん	たまねぎ だけのこしょうが	さとう でんぷん	ごま油	762
	冬瓜とたまごのスープ	鶏卵 ベーコン 豆腐		チンゲンサイ	冬瓜 たまねぎ えのきたけ	でんぷん	ごま油	
	冷凍みかん(小・中)				みかん			
	夏野菜カレーライス	鶏肉	脱脂粉乳	トマト かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく	精白米 大麦	じゃがいも	植物油 バター
19 (金)	牛乳		牛乳			じゃがいも	植物油	569
	海藻サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	はちみつ 小麦粉		710
	牛乳プリン					プリン		

夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がつかないで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

***冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!**

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらを取り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。

***たんぱく質を必ずとりましょう!**

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

***香辛料を上手に使って食欲増進**

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱を外に出るので、涼しくなる効果もあります。

たんぱく質

からだの中の熱を外に出そう