



# 7月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料 名					
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻				緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1	月	麦ご飯	○	豚天キムチ炒め 大根のツナサラダ	豚肉 てんぷら 厚揚げ ツナ	牛乳	にんじん にはら	しょうが にんにく キャベツ もやし 白菜キムチ 大根 きゅうり スイートコーン	米 大麦 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
2	火	ご飯	○	新しょうがと大豆のかき揚げ りゅうきゅうの酢の物 ごぼうの香り汁	すりみ 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎしょうが きゅうり りゅうきゅう ゆの酢 大根 ごぼう 干しいたけ	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	米油 ごま
3	水	夏野菜カレーライス (ご飯)	○	パインサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり パイン	米 砂糖	米油 カレールウ
4	木	ご飯	○	さわらの揚げ煮 大根のゆの酢あえ みょうがの鳴子みそ汁	さわら 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 しめじ えのきたけ みょうが	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油
5	金	鶏たま丼 (麦ご飯)	○	キャベツのおひたし 魚そうめん汁 セタデザート	鶏肉 卵 魚そうめん	牛乳	にんじん オクラ	キャベツ もやし 干しいたけ	米 大麦 砂糖 セタデザート	米油
8	月	ご飯	○	鶏肉のゆかり天 もやしのごま酢あえ 白玉汁	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし 白菜 えのきたけ 干しいたけ	米 小麦粉 てんぷん 砂糖 白玉もち	米油 ごま
9	火	高知のにら塩焼きそば	○	じゃこサラダ いも天	豚肉 てんぷら かつお節	牛乳 かりり	にら にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ ゆの酢	中華めん 砂糖 さつまいも 小麦粉	米油
10	水	ご飯	○	なす麻婆豆腐 拌三絲(ハンサンスー) メロン	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく なす 干しいたけ もやし きゅうり メロン	米 てんぷん 春雨 砂糖	米油
11	木	ひじきご飯	○	れいほく牛のコロッケ からししょうゆあえ えのきのすまし汁	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり えのきたけ たけのこ	米 砂糖 れいほく牛コロッケ	米油 ごま油
12	金	もちふわパン	○	チキンとかぼちゃの カレークリーム煮 フレンチマカロニサラダ	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米粉パン 米粉 マカロニ 砂糖	米油
16	火	パエリア	○	ポテトフライ 春雨スープ	ツナ いか 鶏肉	牛乳	トマト ピーマン にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 じゃがいも てんぷん 春雨	オリーブ油 米油
17	水	ご飯	○	鶏の黒こしょう揚げ きんぴらごぼう 小松菜のおひたし	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ごぼう こんにゃく もやし	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油
18	木	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め 春雨のサラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり	米 砂糖 春雨	米油 ごま油
19	金	麦ご飯	○	和風おろしハンバーグ じゃがいもの煮物 ごまマヨネーズあえ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	青しそ にんじん	玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン	米 大麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま 卵なしマヨネーズ

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

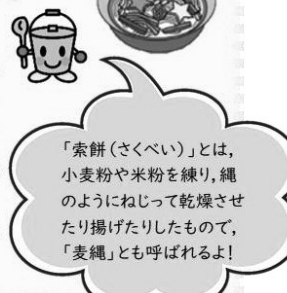
もうすぐ夏本番!! 暑い日が続くと食欲が落ちやすくなり、夏バテや熱中症の原因になります。  
夏休み期間中もバランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



## 七夕の行事食

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説などがもととなり、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これはそうめんの原型となった「索餅(さくべい)」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされていたことにちなんでいます。

今月の給食では、星形のオクラを散らし、天の川へ星が浮かんだ様子に見立てた『魚そうめん汁』が登場します。



「索餅(さくべい)」とは、小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもので、「麦縄」とも呼ばれるよ!

## 夏休みの食生活

- 夏バテ予防にたんぱく質とビタミンを摂ろう
- 冷たいものを食べ過ぎないようにしよう
- 野菜や果物をしっかり食べよう
- 好き嫌いをせずいろんな食べ物にチャレンジしよう
- 水やお茶、スポーツドリンクで水分補給をしよう

## 熱中症予防のために水分補給を!

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。汗には、ナトリウムやカリウムなどのミネラルが含まれているので、大量の汗をかいた時は、スポーツドリンクなどを飲んで、熱中症を予防しましょう。



今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

7月4日(木)

高知の食材(予定)

米、牛乳、さわら、しょうが、きゅうり、ゆの酢、しめじ、えのきたけ、みょうが、鳴子みそ



各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。

## 献立表の食物アレルギー表示について

- 特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 **卵 乳 えび かに**
- 料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- 献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等については、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- 食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。



高知市の学校給食キャラクター  
キューちゃんです。みんな見てね!

## 学校給食・食育ホームページ

高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

[www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuiku.html](http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuiku.html)

## 今月の平均栄養摂取量(中学生)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
805	31.9	24.9	341	109	3.4	3.9	208	0.78	0.58	29	2.7	5.5