



令和6年 7月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

かみかみデー

おめでとう給食

いらねえ給食

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
1	月	けんちんどんぶり	鶏肉 豆腐 すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	603	797
		牛乳	牛乳								
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ	25.8	32.5
		オレンジ				オレンジ					
2	火	ごはん				米				601	858
		牛乳	牛乳								
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん		てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末		
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ ポン酢		
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)	23.3	31
		ミックスナッツ(中学校)	ひよこ豆 そら豆				アーモンド				
3	水	ミルクパン				ミルクパン				601	772
		牛乳	牛乳								
		ボークビーンズ	豚肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし) 大豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ		
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	しょうゆ 酢	28.7	36.9
		すいか			すいか						
4	木	ごはん				米				562	747
		牛乳	牛乳								
		ピーマンと豚肉の中華炒め	豚肉		にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ	砂糖 でんぷん	ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン オイスターソース 中華風調味料	23.8	30.3
		ナムル	ロースハム (乳・鶏卵なし)	ひじき	にんじん ほうれんそう	大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし		
5	金	ごはん				米				612	803
		牛乳	牛乳								
		オリーブサーモンのパセリてんぷら	オリーブサーモン			しょうが	てんぷら粉	なたね油	しょうゆ 酒 パセリ粉末		
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ ポン酢		
		そうめん汁	すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそうめん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	27	34.9
		七タゼリー(小学校・中学校)				ゼリー					
8	月	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	649	854
		牛乳	牛乳								
		春雨サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	24.5	31.5
		冷凍みかん				みかん					
9	火	わかめごはん		わかめ		米				593	808
		牛乳	牛乳								
		ささみのレモンソース	鶏肉			レモン	でんぷん 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん		
		野菜のごま酢あえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま	しょうゆ ポン酢	23.4	33.4
		ふのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	ふ	けずりぶし(だし) こんぶ(だし)			
10	水	ミルクパン(小学校、中学校)				ミルクパン				621	814
		牛乳	牛乳								
		チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ まいたけ しめじ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ ビーフコンソメ スープストック ポタージュ粉末		
		キャベツとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢 しょうゆ	25.2	32.1
		オレンジ				オレンジ					

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
※都合により、献立は変更することがあります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



米 ねぎ パセリ のり みそ オリーブサーモン

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。

重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

栄養バランス を考えた食事の選び方とは?

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
--	---	---



令和6年 7月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)			
11	木	ごはん				米			しょうゆ みりん 酒 しょうゆ ポン酢 酒 煮干し(だし)	595	777		
		牛乳	牛乳		しょうが								
		さばのしょうが焼き	さば		しょうが								
		おかかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ							
12	金	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう		なたね油	酒 煮干し(だし)	28.5	35.2		
		夏野菜カレー	豚肉	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも	なたね油	白ワイン カレー粉 粉末カレールウ(乳・鶏卵なし) ウスターソース	627			834	
		牛乳		牛乳									
		ハムサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)	ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ					24.2
小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し			アーモンド								
16	火	ごはん				米			しょうゆ みりん しょうゆ 酢 煮干し(だし) こんぶ(だし)	27.8	35.3		
		牛乳	牛乳		しょうが	砂糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ みりん					
		はものから揚げ甘だれかけ	はも		しょうが	砂糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ みりん					
		きゅうりのレモンあえ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし レモン	砂糖		しょうゆ 酢					
17	水	豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)	27.7	35.2		
		冷凍みかん			みかん								
		ミルクパン				ミルクパン						678	857
		牛乳	牛乳										
照り焼きハンバーグ	ハンバーグ		しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒	27.7	35.2					
ポテトと野菜のサラダ		にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢							
エッグフリーマヨネーズ													
モロヘイヤでネバースープ	鶏卵	モロヘイヤ ねぎ	たまねぎ たけのこ			こんぶ(だし) 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ							
18	木	麦ごはん				米 麦			酒 みりん しょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	26.2	32.8		
		牛乳	牛乳		しょうが	でんぷん 米粉 砂糖	なたね油	酒 みりん					
		揚げ鮭のみそだれかけ	鮭 みそ		しょうが	でんぷん 米粉 砂糖	なたね油	酒 みりん					
		ごまあえ		ほうれんそう こまつな	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ					
19	金	すまし汁	すまき(鶏卵なし) 豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	22.1	28.5		
		カレーピラフ	鶏肉	にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	ビーフコンソメ カレー粉 白ワイン ウスターソース	586			785	
		牛乳	牛乳										
		夏野菜のラタトゥイユ	パラーコン(乳・鶏卵なし) 豚肉	ざやいんげん かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ セロリ にんにく	砂糖	オリーブ油	白ワイン トマトピューレー チキンコンソメ ガラスープ					
フルーツポンチ			みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶)	カクテルゼリー									

ベジチャレデー

おやつと上手に付き合おう！



おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べすぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手な取り方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくならないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも！



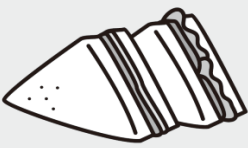
おすすめのおやつ



おにぎり



ヨーグルト



サンドイッチ



果物



きな粉団子



小魚ナッツ



野菜スティック



焼きいも



給食センターホームページにこどもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。



7月19日(金)の「カレーピラフ」「夏野菜のラタトゥイユ」など夏野菜をたっぷり使ったメニューも掲載しています♪

