

月

火

水

木

金

エネルギー

たんぱく質

脂質

カルシウム

マグネシウム

鉄

ビタミンA

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンC

食物繊維

食塩相当量

学校給食
摂取基準
(8〜9才)

650

エネルギーの13
〜20%

エネルギーの20
〜30%

350

50

3.0

200

0.40

0.40

25

4.5
以上

2.0
未満

8・9月分
平均栄養量

624

25.5
(16.3%)

19.9
(28.7%)

306

77

2.9

185

0.5

0.54

20

4.9

2.1

おはしは、家から持ってきてください。

食事の前には、手をきれいに洗いましょう。

パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。

給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。

お米につきましては、現在、香川県産のヒノヒカリを使用しています。

野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。

牛肉については、個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。

今月の地場産物

なす

たまねぎ

きゅうり

夏休み明け

生活リズムをととのえよう！

生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間周期に合わせて、調整することが大切です。
調整するためには、下に書いているようなことがよいとされています。生活リズムをととのえて、2学期も元気に過ごしましょう！

朝日をあびる

朝食を食べる

旬の食べ物を味わおう！

なすのミートソース煮

7日

かつおのノルウェー風

9日

さばのスタミナ焼き

さば

14日

梨ゼリー

なし(くだもの)

17日

鮭フライ

さけ

18日

きのこの豆乳みそ汁

鶏肉とさつまいもの甘辛炒め

えのきたけ、しめじ、エリンギ

さつまいも

25日

里いものみそ汁

さんまのかば焼き

さといも・さんま

30日

揚げさつまいも

さつまいも

27日

ABCスープ

ベーコン

10

小麦

アルファベットマカロニ

6

たまねぎ

35

キャベツ

30

にんじん

10

セロリ

1

ローリエ

0.01

ポークパイオン

4.3

しろワイン

1

こしょう

0.03

しお

0.35

小麦

うすくちしょうゆ

1.5

みず

95

照り焼き

ハンバーグ

ハンバーグ

(50g)

1コ

おさけ

1

みりん

2

さとう

2

小麦

こいくちしょうゆ

3

でんぷん

0.3

みず

7

小麦

うすくちしょうゆ

1.5

みず

95

ぎゅうにゅう

(乳)牛乳

28日

ご飯

キャベツと

ウインナーのソテー

ぎゅうにく

20

レンズまめ

10

じゃがいも

40

たまねぎ

35

にんじん

10

ローリエ

0.02

ブルーベリー

8

小麦

カレールウ

9

こしょう

0.03

ウスターソース

1

なたねあぶら

0.2

みず

85

ぎゅうにゅう

(乳)牛乳

31日

ビーフンスープ

ぶたにく

15

小麦

やきぶた

10

ビーフン

12

チンゲンサイ

10

にんじん

10

たまねぎ

20

こしょう

0.03

しお

0.1

小麦

うすくちしょうゆ

3

チキンスープ

10

なたねあぶら

0.1

みず

100

ご飯

ガパオライス

とりミンチ

30

ピーマン

2

あかピーマン

2

たまねぎ

15

たけのこ

5

にんにく

0.1

小麦

こいくちしょうゆ

1.4

かきあぶら

3

さとう

3

ナンプラー

0.6

なたねあぶら

0.2

フライドポテト

かわつきフライドポテト

30

なたねあぶら

3

しお

0.1

1日

(小麦・乳)アップルパン

ビーンズシチュー

ぶたにく

25

ひよこまめ

5

レンズまめ

10

たまねぎ

45

にんじん

15

エリンギ

10

ポークパイオン

10

小麦

デミグラスソース

30

あかワイン

1.5

ローリエ

0.02

こしょう

0.03

トマトケチャップ

6

とんかつソース

3

しお

0.3

なたねあぶら

0.2

小麦

こむぎこ

0.5

みず

40

(乳)牛乳

(乳)牛乳

2日

冬瓜のそぼろ煮

とりミンチ

25

ちくわ

10

小麦

うすくちしょうゆ

0.3

おさけ

1

とうがん

50

じゃがいも

20

たまねぎ

30

にんじん

10

つちしょうが

0.5

あおねぎ

5

みりん

1

小麦

うすくちしょうゆ

4

さとう

1

なたねあぶら

0.2

でんぷん

1

けずりぶし

0.7

みず

40

(乳)牛乳

(乳)牛乳

3日

なすの

ミートソース煮

ぎゅうミンチ

25

小麦

ミニパンネ

25

たまねぎ

50

なす

10

にんじん

10

セロリ

0.5

さとう

1

パセリ

0.5

トマトみずに

25

カレーこ

0.1

トマトケチャップ

25

ウスターソース

4

しお

0.2

なたねあぶら

0.2

(乳)牛乳

(乳)牛乳

4日

ご飯

三色サラダ

ロースハム

10

キャベツ

25

にんじん

5

ホールコーン

5

小麦

こいくちしょうゆ

1.4

さとう

1

す

1.4

こめあぶら

0.5

豆腐のすまし汁

とうふ

25

たまねぎ

30

えのきたけ

10

にんじん

5

あおねぎ

5

小麦

うすくちしょうゆ

5

しお

0.1

けずりぶし

1.7

みず

100

あじフライ

小麦

あじフライ

1コ

小学生(40g)

1コ

中学生(50g)

1コ

なたねあぶら

8

ツナふりかけ

ツナ

25

しろいりごま

0.8

小麦

こいくちしょうゆ

1.5

さとう

1.5

おさけ

1

月		火		水		木		金	
7日		8日		9日		10日		11日	
ごはん		(小麦・乳)ココアパン		ごはん		(小麦・乳)うずまきパン		ごはん	
わかめうどん		肉団子スープ		高野豆腐の卵とじ		クリームスープ		けんちん汁	
かつおのノルウェー風		キャベツのオイスターソース炒め		さばのスタミナ焼き		ケチャップ炒め		豚丼	
とりにく 25 かんそうわかめ 0.9 あぶらあげ 5 小麦 うどん 30 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 5 えのきたけ 5 さとう 0.2 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 5.5 けずりぶし 1.7 みず 100		小麦 ミートボール 25 たまねぎ 30 にんじん 5 こまつな 5 つちしょうが 0.5 しお 0.08 こしょう 0.03 チキンスープ 5.5 小麦 うすくちしょうゆ 3 みず 100		とりにく 25 こやどうふ 10 卵 たまご 10 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 5 ほしいたけ 0.5 おさけ 1 さとう 2.3 小麦 うすくちしょうゆ 4.5 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 1 みず 75		ぶたにく 20 ロースハム 5 しろいんげんまめ 10 じゃがいも 30 たまねぎ 40 にんじん 10 エリンギ 5 パセリ 0.3 しろワイン 1 ローリエ 0.02 ポークブイオン 10 乳 ぎゅうにゅう 30 こしょう 0.03 しお 0.4 なたねあぶら 0.2 こめこ 1 みず 40		とりにく 20 じゃがいも 30 にんじん 10 あおねぎ 5 しめじ 10 ささがきごぼう 10 小麦 こいくちしょうゆ 5 しお 0.1 ごまあぶら 0.15 けずりぶし 1.7 みず 100	
りんごジュース 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本	
味付けのり(3g)		ミックスフルーツ 40		ミックスフルーツ 40		コーンサラダ 30 むきえだまめ 15 小麦 うすくちしょうゆ 0.5 さとう 0.25		コーンサラダ 30 むきえだまめ 15 小麦 うすくちしょうゆ 0.5 さとう 0.25	

14日		15日		16日		17日		18日	
ごはん		(小麦・乳)パーカーパン		菜飯		(小麦・乳)チーズパン		ごはん	
関東煮		ポトフ		とんこつラーメン		根菜とひよこ豆のスープ		きのこの豆乳みそ汁	
ごまのりサラダ		ミートペースト		ラーメンの麺		鮭フライ		鶏肉とさつまいもの甘辛炒め	
とりにく 20 ごぼうてん 20 こんにやく 20 じゃがいも 45 だいこん 40 にんじん 10 おさけ 1 さとう 3 小麦 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.7 なたねあぶら 0.1 みず 40		とりにく 25 じゃがいも 35 たまねぎ 25 キャベツ 30 にんじん 15 セロリ 1 ポークブイオン 5 ローリエ 0.01 タイム 0.01 こしょう 0.03 しお 0.25 小麦 うすくちしょうゆ 0.8 みず 45		小麦 やきぶた 22 たまねぎ 25 にんじん 10 もやし 15 しろねぎ 10 こしょう 0.04 小麦 とんこつラーメンスープのもと 10 みず 100		小麦 さけフライ 10 小学生(40g) 1コ 中学生(50g) 1コ なたねあぶら 8		とりにく 25 さつまいも 25 小麦 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1.5 おさけ 1 なたねあぶら 0.2	
梨ゼリー(30g)		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本	
ミニフィッシュ(5g)		ミニフィッシュ(5g)		ミニフィッシュ(5g)		ミニフィッシュ(5g)		ミニフィッシュ(5g)	

令和8年度 学校給食・夏休み親子料理教室 ~English Cooking~を開催しました！

7月23日(木)、24日(金)に、給食センターで学校給食・夏休み親子料理教室~English Cooking~を開催しました。今年は、「日本の伝統的な料理に挑戦しよう」をテーマに、四海巻き、くまの飾り巻きずし、夏野菜のみそ汁、ぶどうゼリーを作りました。

【当日の様子を紹介します！】



旬の食べ物で、「私はだれでしょう？クイズ」をしました！

料理に使う英語のレッスンもしていただきました♪



英語も話しながら、楽しく料理ができました！

ご参加いただき
ありがとうございました！



参加者の声

・親子で英語にふれながら料理をするのが斬新で面白かったです。(保護者)

・食材を切るのが楽しかった(小学2年生)

・親子でできたから楽しかった(小学4年生)

初めて作る
料理にわくわく☆

28日		29日		30日		給食のレシピを紹介します！	
ごはん		(小麦・乳)黒糖パン		ごはん		給食のレシピを紹介します！	
ポークカレー		えび入り中華炒め		豆腐のうま煮		鶏肉とさつまいもの甘辛炒め	
ツナサラダ		揚げぎょうざ		にんじんしりしり		さつまいもの皮むきや盛り付けなど、子どもと一緒に作ってみてくださいね。	
ぶたにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルンビュレ 8 小麦 カレールウ 9 こしょう 0.03 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85		とりにく 20 えび 10 キャベツ 40 たまねぎ 30 にんじん 10 エリンギ 10 もやし 15 チキンスープ 5 かきあぶら 0.8 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 1 しお 0.3 なたねあぶら 0.2 でんぷん 0.8 みず 15		とうふ 60 ぎゅうにく 20 はくさい 35 たまねぎ 20 えのきたけ 10 あおねぎ 10 おさけ 1.5 さとう 2.5 小麦 こいくちしょうゆ 6 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.3 みず 20		とりにく 15 にんじん 20 みりん 1.5 さとう 0.5 なたねあぶら 0.2	
(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		さつまいも(20g) 1コ なたねあぶら 2	
揚げぎょうざ		揚げぎょうざ		揚げぎょうざ		揚げぎょうざ	