

学校給食予定献立表



* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。
* 7月16日(木)、17日(金)は懇談会・終業式のため給食は、ありません。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		献立のねらい
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	
1水	冷たいみかん ゴーヤチャンプルー キムたくご飯 ワンタンスープ	米 大麦 砂糖 春雨	油 ごま油	豚肉 豆腐 卵 かつお節 ワンタン	牛乳 のり	にんじん 枝豆 チンゲン菜 玉ねぎ もやし エリンギ キャベツ ゴーヤ みかん	生姜 キムチ たくあん しいたけ	旬：ゴーヤ
2木	ミートマト 夏野菜のかき揚げ きゅうりもみ ぶっかけうどん (うどん出汁) 半夏の団子	うどん 薄力粉 団子 砂糖	油 ごま	ちくわ 卵 油揚げ 小豆	牛乳 わかめ ちりめん	葉ねぎ かぼちゃ ミニトマト ズッキーニ	生姜 なす 玉ねぎ コーン きゅうり	半夏の食事
3金	チーズポテト いかの更紗揚げ 黒糖パン 夏野菜のスープ	黒糖パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	いか ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん アスパラガス トマト オクラ	生姜 玉ねぎ なす	夏野菜を食べよう
6月	すいか 豚キムチ キャベツと肉団子のスープ 麦ご飯	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	豚肉 肉団子	牛乳	にんじん にら 葉ねぎ しいたけ	生姜 キムチ にんにく 玉ねぎ キャベツ すいか	夏の水分補給 食欲の出る食事
7火	セタフルーツ ポンチ 夏野菜のスパゲティ	バターロールパン スパゲティ 片栗粉 砂糖 ゼリー ナタデココ	オリーブ油 油 ごま	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 かえり	にんじん ピーマン トマト ズッキーニ	にんにく 玉ねぎ しめじ なす みかん パイン もも	セタの行事食
8水	豆あじの南蛮漬け ひじきとツナのサラダ 麦ご飯 夏野菜のみそ汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	ツナ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき 豆あじ	葉ねぎ にんじん かぼちゃ オクラ	玉ねぎ キャベツ コーン なす しめじ	郷土料理 豆あじ
9木	冷たいみかん 鯖の塩焼き 小松菜のおひたし 肉もつそ 三豊なす入り しめじ汁	米 砂糖 ふしめん こんにやく	油 ごま	牛肉 豆腐 さば かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜 葉ねぎ 玉ねぎ みかん	ごぼう なす しいたけ キャベツ えのきたけ	郷土料理 肉もつそ、 ふしめん汁
10金	冷やあつ中華の具・汁 ミニトマト 冷やあつ中華(麺) 米粉パン 抹茶豆	米粉パン 中華麺 砂糖	ごま ごま油	鶏糸卵 ハム 大豆 きな粉	牛乳	にんじん ミニトマト	もやし きゅうり	ていねいに 手洗いしよう
13月	春巻き パンサンスウ 麦ご飯 三豊なす入り 麻婆豆腐	米 大麦 春巻き 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま ごま油	大豆 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん 葉ねぎ コーン 生姜 玉ねぎ たけのこ しいたけ	きゅうり キャベツ もやし なす にんにく	三豊市産： 三豊なす
14火	冷たいみかん じゃがいもの和風サラダ 鮭のレモン醤油がけ うずら卵とズッキーニの スープ煮 全粒粉パン	全粒粉パン チョコ大豆クリーム 砂糖 じゃがいも	油	鮭 ハム 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん さいやいんげん チンゲン菜 ズッキーニ	生姜 レモン 玉ねぎ みかん	旬： ズッキーニ
15水	冷たいみかん アーモンドじゃこ 元気サラダ 夏野菜のカレーライス	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド ごま	鶏肉 ハム かつお節	牛乳 昆布 かえり	にんじん かぼちゃ ピーマン ズッキーニ トマト オクラ	玉ねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン パイン	夏休みの過ごし方



夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。

の



飲み物は水が麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間があるとよい生活リズムをつくれます。

瓜のなかま

夏になると、畑には夏野菜の瓜のなかまが元気いっぱい大きくなっています。そこで、7月の給食にも登場する瓜のなかまを紹介します！瓜のなかまは、つるがのびて黄色い花を咲かせるのが共通しています。

ズッキーニ



星のような形の黄色い花が咲くよ！

きゅうり



小学2年生のときに、生活科で育てたのを覚えているかな？

白うり



白うりの元は、うりの白うり。花は白く、実も白く、うりちうりだよ！

かぼちゃ



かぼちゃの葉も花も、少し丸みがあるのが特徴だよ！

すいか



すいかは、雌花が実を結ぶ。雄花は花粉を運ぶ役目だよ！

