



給食だより



2024年

| 日曜 | 献立名 ★牛乳は毎日つきます | おもにエネルギーのもとになる食品(黄) | | おもに体をつくる食品(赤) | | おもに体の調子を整える食品(緑) | | |
|-----|-------------------------------|--|-----------------------------------|---------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------|--|
| | | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | |
| 1月 | たこめし 全国味めぐり (埼玉県) | たちうおのからあげ やさいのポンずあえ はんげのだんご | こめむぎ さとう しらたまだんご | あぶら | たこ あぶらあげ たちうお かつおぶし あずき | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ コーン すだち |
| 2火 | こめこパン | みそポテト ねぎいりサラダ やさいのトマトスープに | こめこパン じゃがいも こむぎこ さとう | あぶら ごま | ハム とりにく だいず | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | ねぶかねぎ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ |
| 3水 | むぎごはん | ぶたにくのしょうがやき きゅうりとたこのすのもの じゃがいものみそする あじつけのり | こめむぎ さとう じゃがいも | あぶら | ぶたにく たこ あぶらあげ | ぎゅうにゅう わかめ のり | ねぎ にんじん | しょうが たまねぎ きゅうり しめじ |
| 4木 | なつやさい カレーライス | あまのがわサラダ しるみぎかなとゴーヤのからあげ たなばたゼリー | こめむぎ はるさめ さとう でんぶん しょうしんこ たなばたゼリー | あぶら | ぶたにく ハム メルルーサ | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ ビーマン トマト | にんにく なす たまねぎ しめじ えだまめ コーン キャベツ きゅうり しょうが ゴーヤ |
| 5金 | こくとうパン | とりにくのてりやき にんじんサラダ とうがんのスープに ミントマト | パン さとう でんぶん じゃがいも | あぶら | とりにく まぐろ ソーセージ いんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ トマト | たまねぎ とうがん しめじ |
| 8月 | わかめごはん ふるさとの食 再発見週間 | きすのごましそあげ きゅうりもみ けんちんじる | こめむぎ こむぎこ でんぶん さとう こんにやく | ごま あぶら | きす とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ | しそ にんじん ねぎ | きゅうり たまねぎ しめじ ごぼう |
| 9火 | ぜんりゅうふんパン | とりにくのすだちソースかけ かいそうサラダ ミネストローネ すいか | パン さとう しょうしんこ でんぶん マカロニ じゃがいも | あぶら ごま | とりにく ワインナー いんげんまめ | ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ | にんじん トマト | すだち セロリ キャベツ たまねぎ エリンギ すいか |
| 10水 | むぎごはん かんおんじデー | さばのゆうあんやき モロヘイヤいりおひたし くきわかめのきんぴら | こめむぎ こんにやく さとう | ごま あぶら | さば ぶたにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かわかめ | モロヘイヤ にんじん さやいんげん | ゆず キャベツ ごぼう ほししいたけ |
| 11木 | ぎゅうぎゅう チャーハン | ハモのカレーあげ かんおんじサマーサラダ おいり | こめむぎ さとう じゃがいも おいり | あぶら | ぎゅうにく ハム ハモ | ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな オクラ | にんにく たまねぎ きゅうり コーン |
| 12金 | トマトとなすの スパゲティ | ピーマンとじゃこのごまあえ きなこビーンズ ヨーグルト | スパゲティ さとう | あぶら ごま | ベーコン だいず きなこ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト | にんじん ビーマン トマト | にんにく たまねぎ なす エリンギ キャベツ |

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

- ♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
- ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
- ♥👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♥8日(月)~12日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜小学校
★豊浜中学校

| 日曜 | 献立名 ★牛乳は毎日つきます | おもにエネルギーのもとになる食品(黄) | | おもに体をつくる食品(赤) | | おもに体の調子を整える食品(緑) | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------|-------------------------|---------------|-----------------------|------------------|--------------|------------------------------------|
| | | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | |
| 16火 | レーズンパン | すずきのバジルフライ パンサンスー ちゅうかふうスープ れいとうみかん | パン はるさめ さとう | あぶら ごま | さかな ハム とうふ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ みかん |
| 17水 | むぎごはん | あじのやくみソースづけ ごしきあえ ふしめんじる | こめむぎこ むぎこ でんぶん さとう ふしめん | あぶら ごま | あじ あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき わかめ | こまつな にんじん ねぎ | ねぶかねぎ もやし しょうが にんにく コーン たまねぎ えのきたけ |
| 18木 | さんしよく まぜごはん | ゆでとうもろこし なつやさいのみそする | こめ さとう じゃがいも | あぶら | とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ねぎ かぼちゃ オクラ | しょうが なす えだまめ とうもろこし たまねぎ しめじ |

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

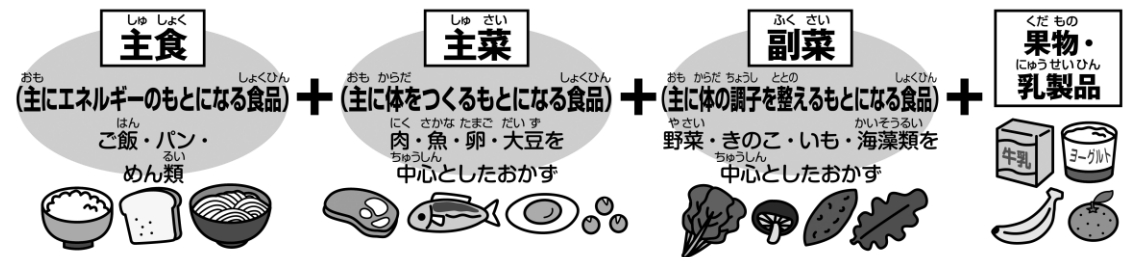
1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。

コンビニで購入する場合(例)



栄養のバランスを考えよう!



カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足がちになります。カルシウムはしょうぶな骨をつくるのに欠かせない栄養素です。夏休みには、これらのカルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

