



7月のこんだて



日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 もやしの中華あえ	麦ごはん 米油 でんぷん さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり
2	木	菜めし	○	五目ラーメン パンパンジーサラダ	菜めし 中華めん 米油 ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 とり肉	もやし キャベツ にんじん ねぎ 大根 きゅうり
3	金	コッペパン	○	れいほく牛のコロッケ トマトときゅうりで土佐サラダ 五目スープ	コッペパン れいほく牛コロッケ 米油 さとう	牛乳 かつお節 豚肉	きゅうり トマト たまねぎ にんじん もやし チンゲン菜
6	月	とり丼 (麦ごはん)	○	ごまあえ そうめん汁 七タゼリー	麦ごはん さとう ごま そうめん 七タゼリー	牛乳 とり肉 すまき	さやいんげん もやし キャベツ ねぎ
7	火	ごはん	○	きびなごのカレーあげ みょうがのサラダ すまし汁	ごはん でんぷん 米油 卵なしマヨネーズ	牛乳 きびなご 豆腐 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん みょうが たまねぎ えのきたけ
8	水	ごはん	○	肉じゃが じゃこサラダ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 味噌じゃこ	たまねぎ にんじん こんにゃく 大根 きゅうり
9	木	親子丼 (ごはん)	○	ひじきあえ	ごはん さとう	牛乳 卵 とり肉 ひじきの佃煮	たまねぎ にんじん 白ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし
10	金	ソフトフランスパン	○	チリコンカン フレンチサラダ すいか	ソフトフランスパン 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり すいか
13	月	ごはん	○	とりの照り煮 ゆかりあえ とうがん汁	ごはん さとう でんぷん	牛乳 とり肉 油あげ	しょうが キャベツ 大根 とうがん にんじん
14	火	炒めビビンバ (麦ごはん)	○	ユイミータン (卵とコーンのスープ)	麦ごはん 米油 さとう ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 卵	にんにく もやし にんじん 小松菜 干し大根 干しいたけ スイートコーン たまねぎ ねぎ
15	水	ごはん	○	しいらのあげがらめ りゅうきゅうの酢の物 鳴子みそ汁	ごはん でんぷん 米油 さとう	牛乳 しいら みそ	しょうが もやし きゅうり りゅうきゅう ゆのす 大根 にんじん にら しめじ
16	木	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	キャベツとコーンのサラダ	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう オリーブ油	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし スイートコーン
17	金	もちふわパン	○	なすとトマトのスパゲティ ピーマンのサラダ	米粉パン スパゲティ 米油 さとう	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく たまねぎ トマト なす マッシュルーム キャベツ ピーマン

もうすぐ夏本番!

暑い日が続くと思いがちですが、夏バテや熱中症の原因になります。夏休み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。

夏休みの食生活

な 夏バテ予防に
たんぱく質と
ビタミンをとろう

つ 冷たいものを
食べ過ぎない
ようにしよう

や 野菜や果物を
しっかり食べよう

す 好き嫌いをせず
いろんな食べ物に
チャレンジしよう

み 水やお茶、スポーツ
ドリンクで水分補給
をしよう

キューちゃん各地の味めぐり ～メキシコ編～ チリコンカン

ひき肉や玉ねぎを炒め、そこにトマト、チリパウダー、いんげん豆などを加えて煮込んだ料理です。メキシコ風のスパイス使いとアメリカの食文化が融合して生まれた料理で、メキシコからの移民によって考えられたといわれています。メキシコに近いアメリカ・テキサス州の郷土料理だそうです。

給食では、いんげん豆の代わりに畑の肉といわれるほど栄養たっぷりの大豆を使っています。

夏野菜を食べよう!

水分をたっぷり含んでいる夏野菜は、夏の水分補給にぴったりです。暑い夏を元気に乗り切るためのパワーがたくさんつまっているよ。

※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。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。

食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付している「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。

なお、高知市では、そば・落花生・バナナ・キウイフルーツは給食に使用しません。

今月の「高知の食べもの
いっぱい入っちゃう日」



7月15日(水)

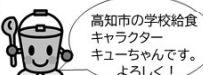
高知の食材(予定)

米、牛乳、しょうが、きゅうり、
りゅうきゅう、にら、しめじ、鳴子みそ

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紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html



平均栄養摂取量

学校	栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)	
小学校	620	25.1	18.2	30.2	84	2.0	3.0	189	0.51	0.50	22	2.2	4.6	
中学校	769	29.8	20.7	31.8	99	2.5	3.6	207	0.63	0.55	25	2.7	5.6	