



7月 学校給食献立表



令和3年度

日 (曜)	献立名			材 料 名					
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
	主 食	牛乳	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵・豆・豆製品				牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	
1 (木)	五目ご飯	○	れいほく牛のコロッケ 小松菜の昆布あえ すまし汁	鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが たけのこ 干しいたけ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 れいほく牛コロッケ	ごま油 米油
2 (金)	ご飯	○	しょうが風味の卵焼き 卵 さっぱり夏サラダ 厚揚げのみそ汁	卵 ハム かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん トマト かぼちゃ にら	玉ねぎ しょうが 干しいたけ きゅうり 大根	米	ごま 卵なしマヨネーズ
5 (月)	パエリア	○	フライドチキン パインサラダ じゃがいものスープ	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パイン	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油
6 (火)	もちふわパン 乳	○	豚肉のハーブ焼き さやいんげんのサラダ かぼちゃのポタージュ	豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	キャベツ スイートコーン 玉ねぎ	米粉パン パン粉 砂糖 米粉	卵なしマヨネーズ オリーブ油 米油
7 (水)	鶏たま丼 卵 (麦ご飯)	○	おひたし 魚そうめん汁 七夕デザート	鶏肉 卵 かつお節 魚そうめん 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	枝豆 キャベツ りゅうきゅう	米 大麦 砂糖 七夕デザート	米油
8 (木)	ご飯	○	夏の麻婆豆腐 こんにゃくの中華サラダ メロン	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	パプリカ にら にんじん	しょうが にんにく なす 干しいたけ きゅうり こんにゃく メロン	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
9 (金)	麦ご飯	○	しいらのねぎ香味だれ トマトときゅうりの梅肉あえ 冬瓜汁	しいら ツナ 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ねぎ	白ねぎ しょうが きゅうり もやし ねりうめ とうがん 干しいたけ	米 大麦 でんぶん 砂糖	米油
12 (月)	ソーススパゲティ	○	コーンとポテトのサラダ ごまドーナツ 乳	豚肉 てんぷら かつお節	牛乳 青のり	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ きゅうり スイートコーン	スパゲティ じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス	米油 黒ごま ごま
13 (火)	ご飯	○	ちくわのお茶揚げ みょうがの香りあえ さつまいものみそ汁	ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり みょうが えのきたけ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 さつまいも	米油
14 (水)	中華飯 卵 (麦ご飯)	○	カレーピーマンのからしあえ	豚肉 うずら卵 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン パプリカ	しょうが 玉ねぎ 白菜 たけのこ もやし	米 大麦 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
15 (木)	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め りゅうきゅうの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 かつり	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり りゅうきゅう ゆの酢	米 砂糖	米油 ごま
16 (金)	麦ご飯	○	さけのマヨこしょう焼き 豚しゃぶサラダ 春雨スープ	さけ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ スイートコーン	米 大麦 砂糖 春雨	卵なしマヨネーズ ごま油
19 (月)	ご飯	○	鶏肉の甘酢ソースかけ 野菜のごまあえ かきたま汁 卵	鶏肉 卵 すまき	牛乳	ねぎ ピーマン にんじん にら	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油 ごま
20 (火)	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	ハムとキャベツのサラダ 福神漬 ヨーグルト 乳	豚肉 ハム 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ スイートコーン 福神漬	米 大麦 じゃがいも	米油 カレールー 卵なしマヨネーズ

*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。

防ごう！鉄欠乏性貧血

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。およそ40日間の夏休みも目前です。給食では、成長期のみなさんに特に必要な鉄を取り入れる工夫をしています。

貧血は、血液中のヘモグロビン量が低下した状態です。ヘモグロビンは赤血球の中に含まれていて、血流によって酸素を体のすみずみまで運搬する働きをしています。体内でヘモグロビンを作るためには鉄が必要です。夏休み中もしっかり食事から栄養をとり、勉強・遊び・部活・家の手伝いなどに励みましょう！



夏休み中もしっかり食べて貧血予防！

1回の食事で主食・主菜・副菜をそろえよう

主食：ご飯・パン・めんなど

副菜：主に野菜・海そうを使ったおかず



主菜：主に肉・魚・卵・乳製品・大豆を使ったおかず

汁物や果物も食べて、ビタミン・ミネラルを補おう！



野菜や果物の
ビタミンCは
鉄の吸収を助けます！

鉄を多く含んだ食品をとろう

主に動物性食品に含まれるヘム鉄
肉・魚・貝・レバーなど



動物性食品の鉄の
吸収率は
植物性食品に比べ
3~10倍ほどと
いわれています。

主に植物性食品に
含まれる非ヘム鉄
野菜・海そう・大豆・
大豆製品など



貧血になると

疲れやすい 何もしたくない

顔色が悪い

食欲がない

集中できない

めまい・息切れ



献立表の食物アレルギー表示について

- ① 特定原材料のうち、「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。給食では、そば・落花生の使用はありません。 卵 乳 えび かに
- ② 料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- ③ 献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション（意図しない混入）等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- ④ 食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

7月9日(金) 高知の食材(予定)



米・牛乳・しょうが・もやし・ねぎ・干しいたけ・トマト



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。



高知市学校給食キャラクター、キューちゃんです。今年で誕生20周年！みんな見てね。

学校給食のホームページ

<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html>

高知市の学校給食についてわかりやすく紹介しています。ぜひご覧ください。

今月の平均栄養摂取量 (中学生)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
800	32.0	24.8	346	106	3.2	3.7	242	0.74	0.58	32	3.0	4.3