



令和6年度7月分学校給食予定献立表



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(月)	《 半夏生献立 》 ごはん 牛乳 さばの塩焼き たこの酢の物 じゃがいものみそ汁	牛乳 さば たこ わかめ 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 じゃがいも
2(火)	肉みそ丼 牛乳 もずくあえ 豆腐のすまし汁	若鶏肉 豚肉 みそ 牛乳 もずく 豆腐 かまぼこ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 三温糖 バター ごま
3(水)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おかかあえ	若鶏肉 牛乳 ちくわ 青さ かつお節	しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ きゅうり もやし	うどん 三温糖 小麦粉 米油
4(木)	ごはん 牛乳 若鶏肉のねぎチリソースかけ 中華あえ 中華スープ	牛乳 若鶏肉 ツナ ベーコン	にんにく しょうが 白ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま油
5(金)	《 七夕献立 》 ちらしずし 牛乳 ごまだれあえ 魚そうめん汁 七夕くずまんじゅう	あなご味付 卵 えび 牛乳 鶏ささみ 油揚げ 魚そうめん	えだまめ にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ オクラ	米 三温糖 ねりごま ごま油 七夕くずまんじゅう
8(月)	《 中央小学校 希望献立 》 カツカレー 牛乳 春雨サラダ 冷凍黄桃	若鶏肉 脱脂粉乳 トンカツ 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり 冷凍黄桃	米 麦 じゃがいも バター 米油 春雨 三温糖 ごま油
9(火)	ごはん 牛乳 鮭の薬味だれかけ 塩昆布あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鮭 塩昆布 厚揚げ みそ	白ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ かぼちゃ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま油
10(水)	《 世界の料理 ～中国～ 》 ごはん 牛乳 回鍋肉 とうがんスープ バナナ	牛乳 豚肉 みそ 焼豚	ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ とうがん しめじ 葉ねぎ バナナ	米
11(木)	ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ ひじきあえ かまぼこのすまし汁	牛乳 さわら みそ しそひじき 豆腐 かまぼこ	しょうが きゅうり にんじん もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	米 ごま 三温糖
12(金)	《 世界の料理 ～イギリス～ 》 チキンライス 牛乳 ツナサラダ スコッチプロス ヨーグルト	若鶏肉 牛乳 ツナ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ もやし とうもろこし マッシュルーム パセリ	米 バター じゃがいも もち麦
16(火)	ごはん 牛乳 いら豆腐 かぼちゃのみそ汁 炒り煮干し	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 煮干し	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ かぼちゃ	米 三温糖 ごま油
17(水)	《 世界の料理 ～ブラジル～ 》 ガーリックライス 牛乳 フランゴパッサリーニョ フェジョアード	牛乳 若鶏肉 ベーコン 大豆	とうもろこし たまねぎ 赤ピーマン えだまめ にんにく しょうが パセリ にんじん マッシュルーム	米 バター でん粉 米油
18(木)	《 世界の料理 ～日本～ 》 麦ごはん 牛乳 焼きししゃも ちぐさあえ ぶのみそ汁 納豆	牛乳 子持ししゃも いか 油揚げ わかめ みそ 納豆	キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 麦 ごま 三温糖 ふ
19(金)	《 世界の料理 ～フランス～ 》 パン 牛乳 ラタトゥイユ キャロットラペ ブルーベリージャム	牛乳 若鶏肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ブッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム トマト とうもろこし えだまめ	パン ブルーベリージャム



8月分



26(月)	キーマカレー (ナン) 牛乳 パプリカサラダ 冷凍みかん	豚肉 豚レバー 大豆 脱脂粉乳 牛乳 鶏ささみ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース りんご トマト 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 冷凍みかん	ナン バター
27(火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごまあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 油揚げ わかめ みそ	キャベツ きゅうり もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ なす 葉ねぎ	米 ごま 三温糖
28(水)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きゅうりの中華あえ 冷凍パイ	牛乳 豚肉 若鶏肉 豆腐 みそ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 葉ねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ 冷凍パイ	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油
29(木)	ごはん 牛乳 あじのレモン焼き しらすあえ かきたま汁	牛乳 あじ しらす干し かまぼこ 豆腐 卵	たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン レモン果汁 もやし キャベツ こまつな にんじん えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 でん粉
30(金)	《 小北中学校 希望献立 》 パン 牛乳 ささみチーズフライ ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ささみチーズフライ ハム ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ オレンジ	パン 米油 じゃがいも

令和6年度7月分学校給食一口メッセージ

笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	一口メッセージ
1(月)	<p>《 半夏生献立 》</p> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き たこの酢の物 じゃがいものみそ汁</p>	<p>【ねらい：半夏生に食べるものを知ろう】</p> <p>半夏生とは梅雨が終わり、夏に向かう季節の頃のことを言います。半夏生は農家の人達にとって畑仕事や田植えを終わらせる目安となり、そのあとの数日は休む習わしがありました。さて、この半夏生の日にはあるものを食べる文化があります。次の3つのうちから答えを選んでください。</p> <p>①えび ②いか ③たこ</p> <p>正解は③のたこです。昔、田植えを終えた農家さんが「植えた稲の苗がたこの腕のようにしっかりと地面に根を張ってくれますように」という願いを込めてたこをお供えしていたそうです。今年もおいしい作物が育ちますようにと願いながら今日の給食を食べてみましょう。</p>
2(火)	<p>肉みそ丼 牛乳 もずくあえ 豆腐のすまし汁</p>	<p>【ねらい：米について知ろう】</p> <p>今日は米に関するクイズをします。小学校3～4年生が食べている茶わん1杯分のごはんの米の数は何粒くらいあるでしょう？次の3つのうちから答えを選んでください。</p> <p>①約300粒 ②約1000粒 ③約3300粒</p> <p>正解は③の約3300粒です。米には炭水化物という栄養素がたくさん含まれています。炭水化物は勉強や運動をするためのエネルギーのもとになります。今日はごはんがしっかり食べられるように肉みそを作りました。午後からの授業も元気に受けられるようにしっかり食べましょう。</p>
3(水)	<p>ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おかかあえ</p>	<p>【ねらい：感謝の気持ちをもって食べよう】</p> <p>給食がみなさんの目の前に出てくるまではたくさんの人達が関わっています。例えば、野菜を作ってくれる農家さん、食材を運んでくれる配達屋さん、調理をしてくれる調理員さん、できあがった料理を学校に運んでくれるドライバーさんなどが関わってくれています。他にもみなさんが給食を食べる前に校長先生が今日の給食は安心安全か、おいしいかなどを調べてくれています。こんな風に給食がみなさんの目の前に出てくるまでにはたくさんの人達が関わっています。感謝の気持ちをもって食べましょう。</p>
4(木)	<p>ごはん 牛乳 若鶏肉のねぎチリソースかけ 中華あえ 中華スープ</p>	<p>【ねらい：ねぎについて知ろう】</p> <p>みなさんは「ねぎ」と聞くと、どんな野菜を思い浮かべますか？実はねぎは大きく分けて2つの種類があります。緑色の部分が長い葉ねぎと白い部分が長い白ねぎです。葉ねぎは香りが強いので、料理のトッピングとして使うことが多いです。白ねぎは加熱すると甘みが増えるので鍋や煮物に向いています。今日の給食では葉ねぎを中華スープ、白ねぎをチリソースに使っています。それぞれの味の違いを感じてみましょう。</p>
5(金)	<p>《 七夕献立 》</p> <p>ちらしずし 牛乳 ごまだれあえ そうめん汁 七夕くずまんじゅう</p>	<p>【ねらい：七夕に食べる食べ物を知ろう】</p> <p>7月7日は七夕です。昔から七夕にはそうめんを食べる風習があります。これは織姫の織る糸がそうめんと似ているところから関連付けられたと言われています。給食ではそうめんを使うと伸びてしまうので、代わりに白身魚のすり身を細長いめんのかたちに成形した「魚そうめん」という食材を使っています。また、今日の給食では願いごとを書いた短冊を吊す笹にまつわる食べ物として笹で包まれたくずまんじゅうも出しています。どちらもおいしくいただきます。</p>
8(月)	<p>《 中央小学校 希望献立 》</p> <p>カツカレー 牛乳 春雨サラダ 冷凍黄桃</p>	<p>【ねらい：中央小学校 希望献立】</p> <p>今日は中央小学校のみなさんが考えてくれた献立です。「高学年の児童へのアンケート結果から人気のあるメニューを組み合わせて考えました。どれも中央小の児童が好きなものばかりです。給食の時間がますます楽しくなりそうですね」というメッセージが届いています。暑い日が続くと食欲が落ちがちですが、カレーに含まれるスパイスには食欲を増進させる働きがあると言われています。冷たい冷凍黄桃も暑い夏にぴったりのデザートですね。味わっていただきます。</p>

令和6年度7月分学校給食一口メッセージ

笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	一口メッセージ
9(火)	ごはん 牛乳 鮭の薬味だれかけ 塩昆布あえ 厚揚げのみそ汁	<p>【ねらい：ていねいに給食の片付けをしよう】</p> <p>給食の片付けをていねいにすることは次の日に食べる給食を安全に食べることにも繋がります。今日は片付けで気を付けてほしいことを3つお話します。毎日の片付け方を振り返ってみましょう。1つめ、返し方の決まりを守ってはしやスプーンを返そう。2つめ、おぼんや食器に食べ物を残さないようにしよう。3つめ、食缶の中におたまやししゃもじを入れたまま返さないようにしよう。</p> <p>もっと詳しい給食の片付け方については動画を配信しているのでぜひ見てみてください。</p>
10(水)	《 世界の料理 ～中国～ 》 ごはん 牛乳 回鍋肉 冬瓜スープ バナナ	<p>【ねらい：世界の料理～中国～】</p> <p>7月26日から4年に1度開催されるオリンピックがあります。オリンピックとは色々な国の人達が参加するスポーツのお祭りです。7月の給食では今までにオリンピックが開催された中国、イギリス、ブラジル、日本、フランスの料理が登場する予定です。世界の料理、一か国めは中国の料理で「回鍋肉」です。回鍋肉は豚肉やキャベツ、ピーマンなどをみそ味の調味料で味付けした料理です。味わっていただきます。</p> <p>給食に登場する世界の料理についてのクイズを5つ用意しているので、ぜひ解いてみてください。</p>
11(木)	ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ ひじきあえ かまぼこのすまし汁	<p>【ねらい：にんじんについて知ろう】</p> <p>みなさんにはにんじんの花を見たことがありますか。にんじんはとても小さな白い花がたくさん集まって咲きます。ただ、花が咲くと堅くて食べられなくなるため、花が咲く前に収穫するそうです。にんじんは主に太くなった根っこを食べる野菜で、給食にもほぼ毎日出てくるなじみの深い野菜です。風邪を引きにくい体を作ってくれるのに役立つベータカロテンという栄養素がたくさん入っています。今日の給食ではもずくあえと豆腐のすまし汁ににんじんが使われています。しっかり食べましょう。</p>
12(金)	《 世界の料理 ～イギリス～ 》 チキンライス 牛乳 ツナサラダ スコッチブロス ヨーグルト	<p>【ねらい：世界の料理～イギリス～】</p> <p>今日の世界の料理はイギリスの料理で「スコッチブロス」です。スコッチブロスの「ブロス」にはとろみの少ない澄んだスープという意味があります。その意味のおりスコッチブロスイギリスのスコットランドでよく食べられているスープです。羊肉や押し麦、野菜を入れてコトコト煮込んで作られているのですが、給食では羊肉の代わりに鶏肉、押し麦の代わりにもち麦を使って作っています。味わって食べましょう。</p>
16(火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 かぼちゃのみそ汁 炒り煮干し	<p>【ねらい：煮干しについて知ろう】</p> <p>今日の給食の炒り煮干しに使われている小魚は、ある魚を小さいうちにとり、ゆでてから干して乾燥させたものです。その魚とはなんでしょうか。次の3つのうちから答えを選んでください。</p> <p>①いわし ②さば ③さわら</p> <p>正解は①のいわしです。煮てから干す煮干しの多くはいわしなので、煮干しというと煮干しいわしのことを指します。そのまま干すのは素干し、塩を振ったり漬けたりして干すのが塩干しと言います。</p> <p>煮干しいわしは骨ごと食べられるので、骨を丈夫にするカルシウムをたくさん摂ることができます。苦手な人もいるかもしれませんが、一口だけでも食べてみてくださいね。</p>
17(水)	《 世界の料理 ～ブラジル～ 》 ガーリックライス 牛乳 フランゴパッサリーニョ フェジョアーダ	<p>【ねらい：世界の料理～ブラジル～】</p> <p>今日の世界の料理はブラジルで「フランゴパッサリーニョ」と「フェジョアーダ」です。フランゴパッサリーニョとはすりおろしたたまねぎと塩、パセリで味をつけたブラジル風のから揚げです。フェジョアーダとはインゲン豆とたっぷりの肉を塩だけで煮込んだ料理のことで、ブラジルではごはんにかけて食べるそうです。給食ではインゲン豆の代わりに大豆を使い、食べやすいようにコンソメを入れてスープみたいに食べられるように作っています。味わって食べましょう。</p>

令和6年度7月分学校給食一口メッセージ

笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	一口メッセージ
18(木)	<p>《 世界の料理 ～日本～ 》</p> <p>麦ごはん 牛乳 焼きししゃも ちぐさあえ ふのみそ汁 納豆</p>	<p>【ねらい：世界の料理～日本～】</p> <p>日本は山や川が多く、春、夏、秋、冬、と4つの季節があるため、米や野菜を作るのにぴったりな場所です。また、日本は海に囲まれている島国のため魚をたくさんとることができます。さらに、じめじめとした梅雨の頃はみそやしょうゆなどの調味料を作るのにぴったりです。日本は昔から日本でとれたものや作られたものを使って、ごはんや汁物に3つのおかずを組み合わせた食事を作り、食べてきました。これが日本の文化のひとつである「和食」です。和食は世界でもバランスのよい食事の形とされています。和食を食べて、和食のよさを知っていきましょう。</p>
19(金)	<p>《 世界の料理 ～フランス～ 》</p> <p>パン 牛乳 ラタトゥイユ キャロットラペ ブルーベリージャム</p>	<p>【ねらい：世界の料理～フランス～】</p> <p>今日の世界の料理はフランスで「ラタトゥイユ」と「キャロットラペ」です。ラタトゥイユとはフランスの郷土料理のひとつで野菜を煮込んだ料理です。キャロットラペとはフランスで食べられているにんじんのサラダのことです。キャロットは「にんじん」、ラペは「千切り」の意味があります。つまりキャロットラペとは千切りにしたにんじんのサラダのことを指します。</p> <p>今日まで中国、ブラジル、イギリス、日本、フランスの5つの国の料理や食事の形について紹介してきました。世界にはまだまだたくさんの国があって、日本では見ることができない料理もたくさんあります。図書館やタブレットを使って調べてみましょう。</p>

令和5年度8月分学校給食一口メッセージ

笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	一口メッセージ
26(月)	キーマカレー（ナン） 牛乳 パプリカサラダ 冷凍みかん	<p>【ねらい：食事の前には手を洗おう】</p> <p>みなさんは食事をする前に手をしっかり洗っていますか。手には目に見える汚れだけでなく目に見えない細菌やウイルスがたくさんついていて、それらは石けんを使っていねいに洗えば、ほとんどとることができます。ですが、指先や爪、指の間、手首は意識して洗わないと洗い残しが起こりやすい場所です。意識してしっかり洗いましょう。また、手を洗ったあとは清潔なハンカチやタオルで拭くことが大切です。手を振って乾かしたり、洋服や髪の毛で拭くといねいに手洗いをした意味がなくなってしまいます。今日は手を使って食べるナンです。洗い残しがないようにしっかり手洗いをしましょう。</p>
27(火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごまあえ 夏野菜のみそ汁	<p>【ねらい：なすについて知ろう】</p> <p>なすはなす科の野菜です。トマトやじゃがいももなすの仲間、なす科の野菜です。なすが生まれたのはインドと言われている。日本には中国を通過して1300年くらい前に伝わり、奈良時代には育てられていたようです。形は長いものや長くて丸いもの、細長いもの、丸いものなどいろいろな種類があります。日本では南の方が大きくて長いもの、北の方は小ぶりなものが育てられてきました。なすは濃い紫色のものが多いですが、外国では、赤色、緑色、白色とさまざまな種類があるそうです。今日の給食ではみそ汁になすが入っています。1300年前から日本の食事に関わっているなすに挑戦してみましょう。</p>
28(水)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きゅうりの中華あえ 冷凍パイン	<p>【ねらい：きゅうりについて知ろう】</p> <p>きゅうりのおいしい時期は暑い夏です。きゅうりの成長は早く、日当たりのよいところでは花がしぼんで1週間から10日間くらいで収穫することができます。大きくなりすぎると苦くなっておいしくないので、20cmくらいで収穫します。もし、収穫しないでそのままにしておくと実が丸々と太り、綺麗な黄色になります。これがきゅうりの熟した姿です。このように実が黄や赤に色づくのは目立つことで、鳥や動物に食べてもらい、遠くに種をばらまくためだそうです。</p>
29(木)	ごはん 牛乳 あじのレモン焼き しらすあえ かきたま汁	<p>【ねらい：魚を食べよう】</p> <p>日本の周りは海に囲まれていて、新鮮でおいしい魚がとれるので日本の食事には昔から魚や貝などが欠かせないものでした。日本では刺身や寿司、焼き魚、煮魚、干物などいろいろな魚の食べ方があることから、日本食と魚には深い結びつきがあることがわかります。しかし今は「骨があって食べづらい」と感じる人や「魚より肉が好き」という人が増え、魚を食べる回数が減っています。あじやさば、いわしなどの青魚には血液をさらさらにしてくれる働きがあるとされています。魚が苦手な人も挑戦してみましょう。</p>
30(金)	《 小北中学校 希望献立 》 パン 牛乳 ささみチーズフライ ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	<p>【ねらい：小北中学校 希望献立】</p> <p>今日は小北中学校のみなさんが考えてくれた献立です。「スタミナがつく献立にしました」というメッセージが届いています。暑い日々を乗り切るには、主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事を朝、昼、夜の3回きちんと食べてスタミナをつけることが大切です。まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べてスタミナをつけましょう。</p>