



日	曜	給食がない学校	行事など	献立		使用する材料				栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水			利府町産米ごはん	ポークハヤシシチュー コーンサラダ レモンヨーグルト	ぶたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト にんにく コーン えだまめ きゅうり レモン	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ ドレッシング		652	24.3
2	木			ココアパン	スパゲティボロネーゼ ジャーマンポテト オレング	ぶたにく だいす チーズ フランクフルト	たまねぎ にんじん にんにく トマト えだまめ パセリ オレング	パン スパゲティ あぶら さとう じゃがいも パター		670	28.3
3	金		食材王国 みやぎ 地産地消の日	利府町産米ごはん	とりにくのなんばんづけ りふわかめとささかまのあえもの なつやさいのうめんじる	とりにく あぶらあげ わかめ ささかまほこ だいす	にんじん なす オクラ ねぎ しいたけ たまねぎ レモン きゅうり	ごはん うめん まめふ あぶら さとう でんぶ ドレッシング こむぎこ		579	28.2
6	月		食育の日	利府町産米ごはん	マーボーどうふ あげコーンしゅうまい(2こ) じゃこサラダ	とうふ ぶたにく みそ しらす かつおぶし とりにく だいす	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ にら しょうが にんにく コーン きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶ あぶら こむぎこ ドレッシング		617	25.1
7	火	利府小1年	七ツ	コッペパン	ほしのハンバーグケチャップソース えだまめのポタージュ たなばたあんぱんフルーツあえ	ベーコン しろういげんまめ チーズ ぶたにく とりにく だいす	えだまめ たまねぎ パセリ パイン みかん りんご	パン じゃがいも あぶら バター さとう でんぶ ホワイトルウ あんにんゼリー		656	26.4
8	水		はしを 上手に 使う日	利府町産米ごはん (みやぎけんさん あじつかり)	あつやきたまご きぬあげのカレーそぼろに あぶらふとしゅんやさいのみそじる	のり とうふ みそ たまご ぶたにく なまあげ	たまねぎ なす こまつな にんじん たけのこ えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら あぶらふと さとう でんぶ		663	26.4
9	木	しら小4年		ミルクパン	ごもくうどん ささみうめしそフライ ブロッコリーのおかかあえ	とりにく なんと だいす かつおぶし	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ ほうれんそう しそ ブロッコリー うめ	パン うどん あぶら パンこ こむぎこ		577	32.1
10	金	利府小		利府町産米ごはん	なつやさいカレー パプリカのサラダ ずいか	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく なすトマト りんご パプリカ すいか カリフラワー ブロッコリー きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング		651	23.4
13	月			利府町産米ごはん	しいらフライ はるさめサラダ もずくとワンドンのスープ	もずく とうふ ベーコン しいら ハム	チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ きゅうり きくらげ	ごはん ワンドン ごま ごまあぶら あぶら パンこ はるさめ こむぎこ		600	23.0
14	火			コッペパン	やさいたつぷりみそラーメン ぎょうざ(2こ) パンパンジーサラダ ミルメーク	ぶたにく みそ とりにく	もやし にんじん キャベツ にら コーン しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	パン ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ ドレッシング ミルメーク でんぶ あぶら		608	27.3
15	水		みやぎ水産の日	利府町産米ごはん	みやぎけんさんたこカツ ごもくひじき りふわかめのみそじる	わかめ とうふ みそ たこ ひじき だいす あぶらあげ たら	ねぎ にんじん れんこん えだまめ しょうが	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぶ こむぎこ		610	23.9
16	木	三小 しら小 (4年生と 特学4年生はあり)		コッペパン	ハニースタードチキン えだまめとコーンのソテー かぼちゃのチャウダー	とりにく しろういげんまめ チーズ ウィナー	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン えだまめ	パン じゃがいも あぶら ホワイトルウ パター はちみつ		660	36.4
17	金	終業式									
月平均栄養価		エネルギー : 629Kcal たんぱく質 : 27.1g ししつ : 21.5g えんぶん : 2.4g									
		- 都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。 - 食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。) - 予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※アレルギー表示ではありません。 - 予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。 - 普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。									

7月

今月の給食目標... 夏の食事について考えよう

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけましょう。

また、旬のおいしい夏野菜を食事や間食に取り入れ、夏を楽しみましょう。

----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう

栄養バランスのよい食事を
とろう

温かい食べ物をとろう

のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

冷たいものばかりではなく、
温かいものもとしましょう。

しっかり睡眠をとろう

軽い運動や入浴で汗をかこう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとみましょう。

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。

夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう！

7日(火) 食育の日メニュー

7月7日は「七夕」です

今月の食育の日のテーマは「七夕(たなばた)」です。夜空の天の川のように、お星さまが散りばめられたメニューです。

夜には、晴れてきれいな天の川が見られるとよいですね。

また、むかしから七夕には「そうめん」や「うめん」を食べ健康を祈る習わしもあります。お家でやってみてもいいですね。

食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？

野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食について調べるなど、これまで学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう！

8日(水) はしを上手に使う日

はしの持ち方やマナーなどを意識して食べる「はしを上手に使う日」。今月のテーマは「切る」です。はしを上手に動かして「厚焼き卵」を一口サイズに切り分けてみましょう。

ご家庭でも、はしの持ち方や使い方について、ぜひ話題にしてみてください。

おいしく食べよう！ 今月の地産地産品

本物の、米・生わかめ・玉ねぎは、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。