



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 (体の臓子を整える)	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	ボークハヤシシチュー コーンサラダ レモンヨーグルト	ふた肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ にんじん トマト にんにく コーン 枝豆 きゅうり レモン	ごはん じゃがいも 油 ハヤシルウ ドレッシング	864	30.3
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 オレンジ	ふた肉 大豆 チーズ フランクフルト	玉ねぎ にんじん にんにく トマト 枝豆 パセリ オレンジ	パン スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも バター	871	35.8
3	金		食材王国 みやび 地産地消の日	利府町産米 ごはん	とり肉の南蛮漬け 利府わかめと笹かまの和え物 夏野菜のうーめん汁	とり肉 油揚げ わかめ 笹かまぼこ 大豆	にんじん なす オクラ ねぎ しいたけ 玉ねぎ レモン きゅうり	ごはん うーめん 豆麩 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ドレッシング	779	35.3
6	月	利府中		利府町産米 ごはん	マーボー豆腐 揚げコーンしゅうまい(3個) じゃこサラダ	豆腐 ふた肉 みそ しらす かつお節 とり肉 大豆	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 玉ねぎ キャベツ	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 油 小麦粉 ドレッシング	846	31.9
7	火		食育の日 七夕	コッパン	星のハンバーグケチャップソース 枝豆のポタージュ 七夕杏仁フルーツ和え	ベーコン 白いんげん豆 チーズ ふた肉 とり肉 大豆	枝豆 玉ねぎ パセリ パイン みかん りんご	パン じゃがいも 油 バター 砂糖 でん粉 ホワイトルウ 杏仁ゼリー	849	33.5
8	水		はしを 上手に 使う日	利府町産米 ごはん (宮城県産 味付けのり)	厚焼き卵 絹揚げのカレーそぼろ煮 油麩と旬野菜のみそ汁	のり 豆腐 みそ 卵 ふた肉 生揚げ	玉ねぎ なす 小松菜 にんじん たけのこ 枝豆	ごはん じゃがいも 油 油麩 砂糖 でん粉	849	31.8
9	木			ミルクパン	五目うどん ささみ梅しそフライ ブロッコリーのおかか和え	とり肉 なた 大豆 かつお節	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ ほうれん草 しそ ブロッコリー 梅	パン うどん 油 パン粉 小麦粉	750	40.5
10	金			利府町産米 ごはん	夏野菜カレー パプリカのサラダ すいか	ふた肉 ハム	玉ねぎ 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 油 カレールウ ドレッシング	860	29.2
13	月			利府町産米 ごはん	しいらフライ 春雨サラダ もずくとワンタンのスープ	もずく 豆腐 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 ワンタン ごま ごま油 油 パン粉 春雨 小麦粉	777	27.3
14	火			コッパン	野菜たっぷりみそラーメン ぎょうざ(2個) パンパンジーサラダ ミルメーク	ふた肉 みそ とり肉	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 玉ねぎ	パン 中華麺 ごま油 小麦粉 でん粉 油 ドレッシング ミルメーク	744	33.6
15	水		みやび水産の日	利府町産米 ごはん	宮城県産たこカツ 五目ひじき 利府わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ たこ ひじき 大豆 油揚げ たら	ねぎ にんじん れんこん 枝豆 しょうが	ごはん じゃがいも 油 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	783	28.5
16	木			コッパン	ハニーマスタードチキン 枝豆とコーンのソテー かぼちゃのチャウダー	とり肉 白いんげん豆 チーズ ウィナー	玉ねぎ にんじん かぼちゃ コーン 枝豆	パン じゃがいも 油 ホワイトルウ バター はちみつ	840	45.9
17	金	利府中		利府町産米 ごはん	ビビンバ(肉炒め) ビビンバ(ナムル) トックスoup	ふた肉 みそ	もやし にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ しょうが 白菜 にんにく ほうれん草	ごはん トック ごま油 砂糖	798	33.5
月平均栄養価				エネルギー : 816Kcal たんぱく質 : 33.6g 脂質 : 25.0g 塩分 : 3.0g						

・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。

利府町学校給食予定献立表

キャロット館のカレーレシピも公開中!



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



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう

主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



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りましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけようようにしましょう。

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「うーめん」を食べ健康を祈る習わし
があります。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。はしを上下に動かし
て「厚焼き卵」を一ロ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!
今月の地場産品

本字の、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。

