



日	曜	休みの学校	献立名		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	金		利府町産米 ごはん	さばのみそに ごぼうのしぐれに りふわかめのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ さば ぶたにく	ねぎ ごんにやく さやいんげん にんじん ごぼう しょうが	ごはん じゃがいも でんぷん こめあぶら さとう	639	28.9	
4	月	食育の日 メニュー	利府町産米 ごはん	ほしのハンバーグ おまめサラダ たなばたうーめんじる たなばたゼリー	とりにく あぶらあげ だいず ぶたにく	にんじん なす しいたけ たまねぎ えだまめ ブロッコリー コーン ぶどう レモン みかん	ごはん うーめん じゃがいも ら でんぷん さとう ドレッシング	655	27.3	
5	火	青小	しょくパン (りんごジャム)	チーズオムレツ カラフルサラダ なつやすいと ミートボールのトマトに	とりにく ぶたにく だいず レンズまめ たまご チーズ かにぶらみかまほこ	りんご たまねぎ にんじん なす ズッキーニ にんにく トマト キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	パン ジャム でんぷん だいずあぶら じゃがいも こめあぶら さとう ドレッシング	624	24.2	
6	水	利府小1年	利府町産米 ごはん	かつおのねぎソースかけ ごんにやくのおかか もすくのみそしる	もすく とうふ あぶらあげ みそ かつお とりにく ささかま かつおぶし	たまねぎ えのきだけ しょうが ねぎ レモン ごんにやく にんじん たけのこ さやいんげん	ごはん じゃがいも でんぷん さとう こめあぶら	619	30.1	
7	木		ミルクパン	コーンコロケ やさしみそラーメン こだまスイカ	ぶたにく なたと みそ	もやし にんじん キャベツ いら コーン しょうが にんにく スイカ	パン ちゅうかめん さとう こめあぶら こむぎこ パンこ だいずあぶら こめあぶら	657	23.6	
8	金	はしを 上手に 使う日	利府町産米 ごはん (のりふりかけ)	たまごやき なまあげのみそに しらたまだんごしる	とりにく こうやとうふ たまご ぶたにく きぬあげ みそ かつおぶし のり	だいこん にんじん しいたけ ごぼう たけのこ にんにく	ごはん しらたま さとう しょくぶつゆ でんぷん こめあぶら	622	27.9	
11	月		利府町産米 ごはん	たれつきにくだんご(2こ) ささかまいりごもくひじき あぶらふと しゅんやさいのみそしる	とうふ みそ とりにく ぶたにく ひじき だいず ささかま	たまねぎ なす にんじん れんこん	ごはん じゃがいも あぶらふ パンこ でんぷん さとう こめあぶら	588	24.6	
12	火		ココアパン	タンダーチキン はなやさいのサラダ かぼちゃのチャウダー	とりにく いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	パン だいずあぶら じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ バター ドレッシング	682	32.3	
13	水	水の森 水防士	利府町産米 ごはん	みやぎけんさんたこカツ しらすいり キャベツのあえもの ピリからとんじる	ぶたにく とうふ みそ たら たこ かつおぶし しらす	ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう こめあぶら だいずあぶら	597	26.7	
14	木	しら小2年	せわり ソフトパン	スティックバーグ ポテトのチーズにバジルふろみ コンソメスープ	とりにく ウィナー ぶたにく ベーコン チーズ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん セロリー にんにく バジル	パン さとう じゃがいも こめあぶら オリーブオイル なたねあぶら パンこ でんぷん	643	26.3	
15	金	利府小特学	利府町産米 ごはん	なつやすいかレー りふわかめとツナのサラダ フロースンヨーグルト	ぶたにく わかめ ツナ パニラふろみヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす にんにく トマト りんご きゅうり	ごはん だいずあぶら こめあぶら カレールウ ドレッシング	631	22.6	
18	月	海の日								
19	火	しら小 青小	せわり ソフトパン	にくしゅうまい(2こ) やさいたっぷりやしそば アセロラゼリー	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ピーマン アセロラ	パン ちゅうかめん こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう	638	23.9	
20	水	終業式								
月平均栄養価			エネルギー：633Kcal		たんぱく質：26.5g		しじつ：20.5g		えんぷん：2.7g	
都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。										
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栄養素です。給食以外の食事においても乳製品や野菜等を積極的にとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。										

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。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症などに気を付けましょう。こまめな水分補給と1日3回の食事で、暑さに負けない体づくりを！

<p>食育の日メニュー</p> <p>今月の食育の日メニューは、7月4日(月)「七夕献立」です。むかしから、七夕には、そうめんやうーめんを食べて、健康をお祈りする習わしがあります。天の川の夜空のように、お星様が散りはめられたメニューです。お楽しみに。</p>	<p>1日3食をしっかり取る</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気を付けます。</p>
<p>はしを上手に使う日</p> <p>今月のテーマは、7月8日(金)「切る」です。はしを上下に動かして、卵焼きをひとくちサイズに切り分けてみましょう。</p>	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。</p>
<p>今月の地場産品</p> <p>「米・生わかめ・きゅうり」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。</p>	<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p>
<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。</p>	