



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	さばのみそ煮 ごぼうのしぐれ煮 利府わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 油揚げ みそ さば ぶた肉	ねぎ こんにゃく 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 米油 砂糖	819	34.0
4	月	食育の日 メニュー	利府町産米 ごはん	星のハンバーグ お豆のサラダ セタうーめん汁 セタゼリー	とり肉 油揚げ 大豆 ぶた肉	にんじん なす しいたけ 玉ねぎ 枝豆 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 麺 でんぷん 砂糖 ドレッシング	883	35.7
5	火	食パン (りんごジャム)	利府町産米 ごはん	チーズオムレツ カラフルサラダ 夏野菜と ミートボールのトマト煮	とり肉 ぶた肉 大豆 レンズ豆 卵 チーズ かに風味かまぼこ	りんご 玉ねぎ 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 赤ピーマン 黄ピーマン	パン ジャム でんぷん 大豆油 じゃがいも 米油 砂糖 ドレッシング	768	29.2
6	水	利府中 しら中1・2年	利府町産米 ごはん	かつおのねぎソースかけ こんにゃくのおかか煮 もすくのみそ汁	もすく 豆腐 油揚げ みそ かつお とり肉 笹かま かつおぶし	玉ねぎ えのきだけ しょうが ねぎ レモン こんにゃく 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 砂糖 米油	821	38.4
7	木		ミルクパン	コーンコロッケ 野菜みそラーメン 小玉スイカ	ぶた肉 なると 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 砂糖 ごま油 小麦粉 パン粉 大豆油 米油	814	28.8
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)	卵焼き 生揚げのみそ煮 白玉団子汁	とり肉 高野豆腐 卵 ぶた肉 絹あげ みそ かつおぶし のり	大根 にんじん しいたけ ごぼう たけのこ にんにく	ごはん 白玉 砂糖 植物油 でんぷん 米油	813	34.0
11	月		利府町産米 ごはん	たれ付き肉団子(2個) 笹かま入り五目ひじき 油麩と旬野菜のみそ汁	豆腐 みそ とり肉 ぶた肉 ひじき 大豆 笹かま	玉ねぎ なす にんじん れんこん	ごはん じゃがいも 油麩 パン粉 でんぷん 砂糖 米油	759	29.2
12	火		ココアパン	タンドリーチキン 花野菜のサラダ かぼちゃのチャウダー	とり肉 いんげん豆 チーズ	玉ねぎ 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 大豆油 じゃがいも 米油 ホウトクトウ バター ドレッシング	878	40.5
13	水	水曜日の 水曜日	利府町産米 ごはん	宮城県産たこカツ しらす入り キャベツの和え物 ピリ辛豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ たら たこ かつおぶし しらす	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 白菜 にんにく しょうが キャベツ もやし 小松菜	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 米油 大豆油	768	31.7
14	木	背割りの ソフトパン	利府町産米 ごはん	スティックバーグ ポテトのチーズ煮ハジル風味 コンソメスープ	とり肉 ワインナー ぶた肉 ベーコン チーズ	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん セロリー にんにく ハジル	パン 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブオイル なたね油 パン粉 でんぷん	824	32.2
15	金		利府町産米 ごはん	夏野菜カレー 利府わかめとツナのサラダ フローズンヨーグルト	ぶた肉 わかめ ツナ バナナ風味ヨーグルト	玉ねぎ 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 大豆油 米油 カレールウ ドレッシング	832	27.9
18	月	海の白							
19	火	背割りの ソフトパン	利府町産米 ごはん	肉しゅうまい(3個) 野菜たっぷり焼きそば アセロラゼリー	ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし ピーマン アセロラ	パン 中華種 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖	836	30.6
20	水	しら中	利府町産米 ごはん	ヤンニョムチキン チャプチェ ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉	もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ にんにく たけのこ ピーマン	ごはん ワンタンの皮 ごま油 でんぷん 米油 大豆油 砂糖	853	36.8
月平均栄養価			エネルギー：821Kcal たんぱく質：33.0g 脂質：23.7g 塩分：3.3g						

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！

### 暑さに負けない体づくりを！

<div data-bbox="65 1765 510 1915"> <h4>食育の日メニュー</h4> <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、お星様が散りはじめられたメニューです。お楽しみに。</p> </div> <div data-bbox="65 1915 510 2072"> <h4>はしを上手に使う日</h4> <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> </div>	<div data-bbox="510 1765 909 1915"> <h4>今月の地場産品</h4> <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> </div> <div data-bbox="510 1915 909 2072"> <h4>冷たいものをとり過ぎない</h4> <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> </div>
<div data-bbox="909 1765 1212 1915"> <h4>1日3食をしっかり取る</h4> <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つけます。</p> </div> <div data-bbox="909 1915 1212 2072"> <h4>十分に睡眠をとる</h4> <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、しっかり睡眠をとります。</p> </div>	<div data-bbox="1212 1765 1536 1915"> <h4>こまめな水分補給</h4> <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す。</p> </div>