

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	
3	月		利府町産米 ごはん	あじの塩麹焼き れんこんのきんぴら みそけんちん汁	豆腐 油揚げ あじ さつま揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ れんこん 枝豆	ごはん じゃがいも ごま油 油 砂糖 ごま	757	33.3	
4	火		ソフトパン (りんごジャム)	みそラーメン 蒸しぎょうざ(3個) きゅうりとちくわのごま和え	ふた肉 とり肉 わかめ ちくわ	もやし にんじん キャベツ にら コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ じゃがいも	パン ジャム 中華麺 ごま油 小麦粉 油 でんぷん ごま 砂糖	854	32.1	
5	水	利府中	利府町産米 ごはん	いわしの生姜煮 すき昆布の炒り煮 白玉団子汁	とり肉 凍り豆腐 いわし 昆布 さつま揚げ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 小松菜 生姜 枝豆	ごはん 白玉団子 砂糖 油	757	32.2	
6	木	しら中	横割り 丸パン	とり肉のマヨマスタード焼き コロコロソテー コンソメスープ 角チーズ	ベーコン とり肉 卵 ウィンナー チーズ	にんじん かぶ キャベツ 枝豆 コーン	パン じゃがいも 油 バター	808	39.2	
7	金		利府町産米 ごはん	星のチキンカツ 小松菜とオクラのおかか和え セトラーめん汁 セタデザート	とり肉 油揚げ 豆腐 かつお節	にんじん なす しいたけ 小松菜 じゃがいも オクラ	ごはん うーめん じゃがいも 麺 でんぷん 米粉 コーンフラワー 油 デザート	774	30.5	
10	月		利府町産米 ごはん	厚焼き卵 筑前煮 塩ちゃんこ鍋スープ	とり肉 豆腐 卵 生揚げ	玉ねぎ にんじん 生姜 もやし 白菜 ねぎ しめじ だけのこ しいたけ さやいんげん	ごはん パン粉 でんぷん 砂糖 油	750	33.2	
11	火	利府中2年	米粉 フォカッチャ	メンチカツ(バックソース) コールスローサラダ かぼちゃチャウダー	とり肉 白花生 チーズ ふた肉 とり肉 ハム	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ コーン じゃがいも レモン	パン じゃがいも 油 ホワイトルフ バター パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん ドレッシング	807	34.4	
12	水	郡駅伝大会								
13	木	しら中	背割り ソフトパン	野菜たっぷり焼きそば えびしゅうまい(3個) すいか	ふた肉 えび たら	にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし ピーマン すいか	パン 中華麺 油 パン粉 でんぷん 小麦粉	821	30.5	
14	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 フロースンヨーグルト	ふた肉 わかめ ツナ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく トマト りんご じゃがいも	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング 砂糖	842	28.3	
17	月	海の日								
18	火		バターロール パン	とり肉のレモンペッパー焼き グリーンサラダ にんじんのポタージュ	白花生 ベーコン チーズ とり肉 かに風味かまぼこ	にんじん 玉ねぎ にんにく レモン キャベツ じゃがいも パプリカ(赤・黄)	パン じゃがいも バター ホワイトルフ オリブオイル ドレッシング	858	36.0	
19	水		利府町産米 ごはん	かつおフライ しらす入りキャベツの和え物 もずくのみそ汁	もずく 豆腐 油揚げ かつお しらす かつお節	玉ねぎ えのきだけ キャベツ もやし にんじん	ごはん じゃがいも 油 パン粉 小麦粉	738	31.3	
20	木	しら中	ココアパン	とり肉の香草パン粉焼き カラフルサラダ ミネストローネ	ベーコン とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ にんにく バジル カリフラワー じゃがいも コーン	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ パン粉 ドレッシング	835	35.4	
月平均栄養価			エネルギー：800Kcal		たんぱく質：33.0g		脂質：23.8g		塩分：3.3g	

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には、代わりに飲み物(バック入りお茶)を提供します。

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。

普段の食事で不足しやすい「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。



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



体温調節が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。

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」の献立を実施しています。

今月のテーマは「切る」です。上側のはしと下側のはしで、卵焼きを一口サイズに切り分ける練習をしてみましょう。またご家庭でも、はしの持ち方、使い方について、励ましのお声がけをお願いします。

食育の日メニュー

今月のテーマは、7月7日「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、お星様が散りばめられたメニューです。お楽しみに。

今月の地場産品

太字の「米・生わかめ・じゃがいも」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

予定献立表は、利府町ホームページからもご覧いただけます。

利府町給食センター 検索