



# 7月分予定献立表

《家庭配布用》

(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食の学年など	お知らせ	献立名		使用のおもな食材			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		はしを上手に使う日	利府町産米のごはん	厚焼きたまご 夏野菜のみそ炒め ポテト館の手作りとってなげ	たまご 豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ たけのこ なす パプリカ ズッキーニ だいこん しいたけ にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	★ごはん 米油 砂糖 でん粉 小麦粉 油麩	794	28.7		
4	火			米粉 フォカッチャ	大豆入りパンネのボロネーゼ コーンフライ 花野菜サラダ	大豆 豚肉 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん グリンピース とうもろこし しめじ トマト ブロッコリー カリフラワー	パン 米粉 パン粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング パンネ オリーブオイル 砂糖	829	34.1		
5	水			利府町産米のごはん	ハンバーグのオニオンソース 利府わかめと小松菜のおひたし 旬野菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 ★わかめ ちくわ 牛乳 とうふ 油揚げ みそ	玉ねぎ 小松菜 もやし ズッキーニ	★ごはん 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも	769	28.7		
6	木		給食なし									
7	金		食育の日 献立	利府町産米のごはん	ツナそばろ丼の具 五色サラダ 天の川温麺汁 七夕ゼリー	ツナ のり なると 牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん グリンピース パプリカ だいこん ★きゅうり えのきたけ しいたけ おくら メロン 夏みかん	★ごはん 米油 ドレッシング 温麺 麩 ゼリー 砂糖	833	29.6		
10	月			利府町産米のごはん	夏野菜カレー おひさまサラダ フルーツ杏仁プリン	豚肉 鶏肉 牛乳 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ズッキーニ パプリカ りんご ブロッコリー とうもろこし もも あんず	★ごはん じゃがいも 米油 カレールウ マカロニ ドレッシング 杏仁プリン	875	26.0		
11	火			ミルクパン	ミートボール (3個) ポテトのチーズ煮 コンソメジュリエンヌ	鶏肉 ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ トマト にんじん だいこん キャベツ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも バター	780	29.0		
12	水		給食なし	<b>週に一度は家族みんなで食卓を囲みましょう</b>								
13	木			米粉パン	ちゃんぽんうどん えびしゅうまい (3個) カラフルフルーツ白玉	鶏肉 かまぼこ うずらのたまご えび 牛乳 たらすり身	玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ しいたけ ねぎ りんご もも みかん レモン	パン 米粉 うどん ごま ごま油 小麦粉 パン粉 でん粉 白玉だんご 砂糖	834	33.3		
14	金		みやぎ水産の日 (ほや)	利府町産米のごはん	ガイヤーン 春雨の五目炒め ほや入りみそ野菜スープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 豚肉 ほや みそ	にんじん 玉ねぎ パプリカ たけのこ 白菜 もやし とうもろこし 小松菜	★ごはん 砂糖 春雨 ごま油	807	35.5		
17	月		海の日									
18	火			背割り コッペパン	ソース焼きそば ウインナー (3本) スライスパン	豚肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ しいたけ ピーマン パイナップル	パン 焼きそば麺 米油	900	35.0		
19	水			利府町産米のごはん	さめのチリソース もやしのナムル もずくとたまごのスープ ミルクコーヒー	さめ もずく たまご とうふ 牛乳	ねぎ もやし 小松菜 にんじん えのきたけ 白菜	★ごはん でん粉 大豆油 砂糖 米油 ドレッシング ごま ごま油 ミルク	858	32.9		
20	木		終業式	バターロールパン	ポテト館の手作りグラタン ラタトゥイユ 野菜スープ	鶏肉 チーズ ウインナー 牛乳	しめじ 玉ねぎ なす ズッキーニ パプリカ トマト にんじん キャベツ とうもろこし	パン マカロニ バター シチュールウ オリーブオイル	772	30.1		
月平均栄養価				エネルギー: 823kcal		たんぱく質: 31.2g		脂質: 25.1g		塩分: 3.5g		

★「はし」は、毎日忘れずに持ってきましょう★

**7月の給食目標「夏の食事について考えよう」**

- 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
- 冷たい食べものや飲みものとり過ぎに気をつける
- こまめな水分補給を心がける

**はしを上手に使う日**

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は、たまご焼きを「切って」食べましょう。

**食育の日献立**

毎月19日は食育の日」にちなんで、季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は、7日の「七夕献立」です。どうぞお楽しみに！

**今月の地場産品**

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・きゅうり」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

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栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

保護者の皆様へ

食物アレルギーや乳糖不耐症等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供しています。(別途申請が必要です)  
 予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。  
 予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しております。