



日	曜	給食がない学校	行事 など	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	月			利府町産米 ご飯	ポークハヤシシチュー パブリカのサラダ 元氣ヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ にんじん トマト にんにく カリフラワー ブロッコリー きゃうり パブリカ	ご飯 じゃがいも 油 ルウ ドレッシング	827	27.6
2	火			ミルクパン	タンドリーチキン コーンと枝豆のソテー かぼちゃのチャウダー	とり肉 白大豆 チーズ ウィンナー	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 枝豆 コーン	パン じゃがいも 油 ホワイトルウ バター	926	44.3
3	水		はしを上手に使う日	利府町産米 ご飯 (味付けのり)	厚焼き卵 生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 豚肉 生揚げ	玉ねぎ なす にんじん たけのこ 枝豆	ご飯 じゃがいも 油麩 油 砂糖 でん粉	790	31.8
4	木	しら中		米粉きなこ 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 なると かつおぶし	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ 小松菜 ブロッコリー 梅 しそ	パン うどん 油 パン粉 小麦粉	744	47.3
5	金	しら中	食育の日	利府町産米 ご飯	照り焼きハンバーグ 笹わかめと笹かまの和え物 七タラーめん汁 七タデザート	とり肉 油揚げ なると 笹わかめ 笹かま 豚肉	にんじん なす オクラ ねぎ しいたけ コーン きゃうり もやし キャベツ れんこん 玉ねぎ	ご飯 うーめん 麩 砂糖 でん粉 ごま油 デザート パン粉	772	31.5
8	月		石川県復興応援メニュー	利府町産米 ご飯	たらののり塩フライ れんこんのきんぴら めった汁	豚肉 豆腐 みそ たら さつま揚げ 青のり	大根 にんじん ごぼう ねぎ れんこん 枝豆	ご飯 さつまいも 油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉	828	35.0
9	火	しら中2年		米粉 フォカッチャ	お豆腐ナゲット(3個) 枝豆のポタージュ フルーツゼリーミックス	ベーコン チーズ 豆腐 白大豆	枝豆 玉ねぎ バセリ パイン みかん りんご にんじん	パン じゃがいも 油 バター 砂糖 小麦粉 でん粉 ホワイトルウ	803	33.9
10	水			利府町産米 ご飯	チキン南蛮 利府わかめとしらすの和え物 小松菜のみそ汁	油揚げ みそ とり肉 わかめ かつおぶし しらす	大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ レモン きゃうり コーン ねぎ	ご飯 じゃがいも 豆麩 油 砂糖 ドレッシング でん粉	772	31.9
11	木		パリオリンピック記念メニュー	バター ロールパン	キッシュ風オムレツ 夏野菜のラタトゥイユ ジュリエンスープ ブラマンジェ風豆乳デザート	ベーコン 卵 チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ えのきたけ バセリ スピーク にんにく トマト ほうれん草 パブリカ なす バジル	パン 油 デザート 砂糖 でん粉	728	24.8
12	金	しら中		利府町産米 ご飯	夏野菜カレー お星さまポテトフライ(3個) すいか	豚肉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく トマト りんご すいか	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ	864	25.2
15	月	海の日								
16	火			ココアパン	スパゲティボロネーゼ カラフルポテトのチーズ煮 冷凍みかん	豚肉 大豆 チーズ ウィンナー	玉ねぎ にんじん にんにく トマト コーン 枝豆 みかん	パン スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも バター	935	37.1
17	水		水泳の日	利府町産米 ご飯	宮城県産だこカツ ホヤこめんの中華和え 利府わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ ハム たら たこ ほや	ねぎ きゃうり にんじん きくらげ しょうが	ご飯 じゃがいも 油 ごま ごま油 米粉 でん粉 パン粉 小麦粉	782	28.0
18	木			ソフトパン	野菜たっぷりみそラーメン さばカレーぎょうざ(3個) 春雨とトマトのサラダ 角チーズ	豚肉 みそ さば ツナ チーズ	もやし にんじん キャベツ たら コーン しょうが にんにく きゃうり トマト	パン 中華麺 ごま油 油 春雨 ごま カレールウ 小麦粉	921	34.0
19	金	終業式								
月平均栄養価				エネルギー：822Kcal たんぱく質：33.3g 脂質：25.2g 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、代わりの飲み物(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。										



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。

3日(水) はしを上手に使う日

今月のテーマは『切る』です。上側のはしと下側のはしで、卵焼きを一ロサイズに切り分ける練習をしてみましょう。はしの持ち方、使い方についてご家庭でも励ましのお声かけをお願いいたします。

今月の地場産品

米・生わかめ・きゃうりは、新鮮でおいしい利府町産品を使用する予定です。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理せず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>