



日	曜	給食がない学校	行事 など	献 立		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 (体の腸子を整える)	 黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
1	火		 はしを 上手に使う日	減塩 ソフトパン	カレーうどん 厚焼きたまご しらす入りキャベツの和え物	 ぶた肉 なたと しらす かつお節 卵	 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし ほうれん草	 パン うどん カレールウ 砂糖 油 でんぷん	778	33.3			
2	水	利府中2年		利府町産米 ごはん	マーボー豆腐 チーズはんぺんフライ もやしの中華和え	 豆腐 ぶた肉 みそ はんぺん チーズ 卵 ハム	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	 ごはん ごま油 砂糖 でんぷん 油 パン粉 ごま	866	31.7			
3	木	利府中2年		食パン (りんごジャム)	タンドリーチキン グリーンサラダ かぼちゃのチャウダー	 とり肉 いんげん豆 チーズ かに風味かまぼこ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ コーン きゅうり パプリカ	 パン ジャム じゃがいも 油 ホウイトルウ ドレッシング	781	37.3			
4	金			利府町産米 ごはん	いわしの梅煮 こんにゃくのおかか煮 とん汁	 ぶた肉 豆腐 みそ いわし とり肉 かつお節	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 梅 たけのこ さやいんげん	 ごはん じゃがいも 砂糖 油	760	34.7			
7	月		 七夕	利府町産米 ごはん	星のハンバーグケチャップソース 利府わかめと笹かまの和え物 セタうーめん汁 ミニセタゼリー	 とり肉 なたと 油揚げ ぶた肉 大豆 わかめ 笹かま	にんじん なす おくら しいたけ 玉ねぎ きゅうり コーン	 ごはん うーめん 麩 油 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま油 デザート	783	32.1			
8	火	しら中2年		減塩 ソフトパン	野菜たっぷりみそラーメン 肉しゅうまい(3個) フルーツのサイダーゼリー和え	 ぶた肉 みそ とり肉 大豆	もやし にんじん キャベツ たまねぎ コーン しょうが にんにく パイン りんご	 パン 中華麺 ごま油 でんぷん 砂糖 小麦粉	798	32.5			
9	水			利府町産米 ごはん	ささみ梅しそフライ 生揚げのみそ煮 白玉団子汁	 とり肉 凍り豆腐 生揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 梅 しそ たけのこ いら にんにく	 ごはん 白玉団子 パン粉 小麦粉 砂糖 油 でんぷん	840	38.7			
10	木			横割り丸パン	オムレツきのこソース ポテのチーズ煮バジル風味 ABCコンソメスープ	 ベーコン 卵 ウィンナー チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム しめじ にんにく バジル	 パン マカロニ 油 でんぷん 砂糖 パター じゃがいも オリーブオイル	767	28.4			
11	金			利府町産米 ごはん	夏野菜カレー ミニとんかつ すいか	 ぶた肉 大豆	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト にんにく りんご すいか	 ごはん じゃがいも 油 カレールウ でんぷん パン粉	862	27.2			
14	月			利府町産米 ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 五目ひじき 油麩入りみそけんちん汁	 豆腐 みそ とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ 玉ねぎ れんこん 枝豆	 ごはん じゃがいも でんぷん 油麩 ごま油 油 パン粉 小麦粉 砂糖	775	30.7			
15	火			ココアパン	夏野菜のミートソーススパゲティ キャベツとツナのレモンサラダ 冷凍パイン	 ぶた肉 とり肉 大豆 レンズ豆 ツナ	玉ねぎ にんじん なす ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり パプリカ レモン パイン	 パン スパゲティ 油 砂糖 ドレッシング	826	33.5			
16	水		 みやき 水産の日	利府町産米 ごはん (のりふりかけ)	宮城県産たこカツ お豆のサラダ 利府わかめのみそ汁	 のり かつお節 わかめ 豆腐 油揚げ みそ たら たこ 大豆 ハム	ねぎ しょうが ブロッコリー コーン 枝豆	 ごはん じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 ドレッシング	828	31.1			
17	木			ミルクパン	焼きからちキン(2個) 野菜とペンネのソテー ジュリエンスープ フロースンヨーグルト	 ベーコン とり肉 ツナ ヨーグルト	えのきたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ パプリカ にんにく	 パン でんぷん 油 砂糖 マカロニ オリーブオイル	802	32.4			
18	金	終業式											
月平均栄養価			エネルギー : 805Kcal たんぱく質 : 32.6g 脂質 : 24.2g 塩分 : 3.0g										
			- 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。 - 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は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。) - 予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※アレルギー表示ではありません。 - 予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。 - 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。										
			利府町学校給食予定献立表 										

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。暑い毎日元気にお過ごしのために、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で間食に取り入れ、夏を楽しみましょう。

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとる

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。

こまめな水分補給

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。

冷たいものをとり過ぎない

冷たいも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。

十分に睡眠をとる

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。

おいしい「夏野菜」を楽しみましょう

旬の夏野菜を食べると、体にいいことがたくさんあります。

その1. 汗をかくて失われたビタミンやミネラルを補う。

その2. 体の熱を冷ましてくれる。

その3. 夏野菜には水分が豊富。汗で失われた水分を補給する。

みなさんは、夏にうれしい野菜をいくつ知っていますか？

太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、栄養満点、おいしさ満点です！

トマト きゅうり ピーマン なす オクラ ゴーヤ など

1日(火) 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」。今月のテーマは「切る」です。はしを上下に動かして「厚焼きたまご」を一口サイズに切り分けてみましょう。

ご家庭でも、はしの持ち方や使い方について、ぜひ話題にしてみてください。

7月7日は「七夕」です

むかしから七夕には、「そうめん」や「うーめん」を食べ健康をお祈りする習わしがあります。給食は、天の川の夜空のように、お星さまが散りばめられたメニューです。また、七夕の笹飾りにちなんで、和え物には、仙台名物の「笹かま」が入っています。

七夕の夜には、晴れてきれいな天の川が見られるといいですね。

おいしく食べよう！

今月の地場産品

太字の、米・生わかめ・玉ねぎは、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。