



日	曜	給食なしの 学校・学年	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	火			ミルクパン	スパゲティミートソース シーザーふうサラダ れいとうスライスパン	 ぶたにく ハム	★たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり パイン パセリ	パン スパゲティ さとう オリーブオイル ドレッシング	647	24.5
2	水			利府町産米 ごはん	マーボー豆腐 にくしゅうまい(2こ) フルーツのサイダーゼリーあえ	 とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	だけのこ しいたけ なら ねぎ しょうが にんにく りんご パイン みかん レモン	★ごはん ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ ゼリー	657	26.1
3	木			ココアパン	とりにくのハーブやき ポテトのチーズに コンソメジュリエンヌ	 ベーコン とりにく ウィンナー チーズ	★たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ハーブ	パン じゃがいも バター	627	29.9
4	金			利府町産米 ごはん	ささみのレモンソース ブロッコリーとコーンのマヨネーズあえ はくさいととりだんごのスープ	 とりにく とうふ ちくわ	★たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ レモン キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	★ごはん あぶら さとう マヨネーズ ドレッシング	619	27.1
7	月		 食育の日	利府町産米 ごはん	ほしがたてりやきハンバーグ ごしよくサラダ あまのがわうーめんじる ミニたなばたゼリー	 なると とりにく ぶたにく かつおぶし	にんじん えのきたけ しいたけ おくら ★たまねぎ だいこん きゅうり きくらげ コーン	★ごはん うーめん ふ さとう でんぶん ドレッシング ゼリー	576	19.8
8	火	二小5年		げんえん ソフトパン	オムレツのデミソース おひさまサラダ コーンポタージュ	 たまご とりにく	★たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー きゅうり	パン じゃがいも バター ホワイトルウ なまクリーム マカロニ ドレッシング さとう	697	24.1
9	水			利府町産米 ごはん	いわしのしょうがに ぶたにくとごぼうのしぐれに しおちゃんこじる	 とりにく あぶらあげ とうふ いわし ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう しめじ こまつな しょうが きゃいんげん ★たまねぎ	★ごはん パンこ でんぶん あぶら さとう	583	26.0
10	木			バター ロールパン	チーズはんぺんフライ パンネのガーリックソテー トマトスープ	 ウィンナー はんぺん チーズ しろいんげんまめ たまご ツナ	★たまねぎ にんじん トマト かぶ にんにく しめじ パプリカ	パン あぶら さとう パンこ マカロニ オリーブオイル	677	23.8
11	金			利府町産米 ごはん	なつやさいカレー ほしがたポテト(2こ) フロズンヨーグルト	 ぶたにく ヨーグルト	★たまねぎ かぼちゃ なす トマト ズッキーニ パプリカ にんにく りんご	★ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	657	19.3
14	月			利府町産米 ごはん	ビビンバ(にくいため) ビビンバ(ナムル) りふわかめたぶりスープ かくチーズ	 ★わかめ とうふ なると ぶたにく みそ チーズ	えのきたけ ねぎ だけのこ しょうが にんにく もやし こまつな にんじん	★ごはん ごまあぶら さとう ドレッシング	600	28.3
15	火		 はしを 上手に 使う日	げんえん ソフトパン	ちゃんぽんうどん たまごやき キャベツときゅうりのしおこんぶあえ	 とりにく かまぼこ たまご ツナ こんぶ	にんじん はくさい だけのこ しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが	パン うどん ごまあぶら さとう	580	26.9
16	水		 水 を 上手に 飲む日	利府町産米 ごはん	みやげはんさんだこカツ りふわかめとささかまのあえもの しゅんやさいのみそじる	 とうふ あぶらあげ みそ たら たこ ★わかめ ささかまぼこ	ズッキーニ しょうが きゅうり コーン	★ごはん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ でんぶん ドレッシング	624	24.8
17	木	菅小		ミルクパン	やきからチキン(2こ) カラフルサラダ えだまめのポタージュ	 ベーコン チーズ とりにく	★たまねぎ えだまめ パセリ ブロッコリー カリフラワー パプリカ	パン じゃがいも バター なまクリーム ドレッシング	659	31.3
18	金	菅小	終業式	利府町産米 ごはん	ボーケケチャップ キャベツのごまドレサラダ たまごやさいのスープ	 とりにく たまご ぶたにく ハム	はくさい ★たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム グリンピース コーン にんにく りんご トマト キャベツ	★ごはん でんぶん あぶら さとう ドレッシング ごま	608	24.7

月平均栄養価 エネルギー：629Kcal たんぱく質：25.5g しじつ：21.6g えんぶん：2.4g

・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には、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います。

・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。

7日(月) 食育の日メニュー
「七夕献立」

今月のテーマは、「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、お星さまが散りばめられた

今月の地場産品

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。



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をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

15日(火) 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、卵焼きを一口サイズに切り分ける練習をしてみよう。はしの持ち方、使い方について、ご家庭でも励ましのお声がけをお願いいたします。



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。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいもの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。

朝食をとろう


早寝や早起きをしよう


冷たいもののとりすぎに気をつけよう


栄養バランスのよい食事をとろう
