7月分 予定献立表

(由学校)

○みんなのお昼ポテト館○ **台:349-0558**

							中学校) /\$ ◇♥ ☎:349-0558			
		給食なしの 学年など		献立名			使用する材料		栄 養 価	
В	曜		行事 など	主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の関子を整える)	黄色の食品 (熱やカになる)	エネルキー 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 シーザー風サラダ 冷凍スライスパイン	ぶた肉 ハム	★玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン 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 砂糖 オリーブオイル ドレッシング	833	30.8
2	水			利府町産米ごはん	マーボー豆腐 肉しゅうまい (3個) フルーツのサイダーゼリー和え	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ とり肉	たけのこ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく りんご パイン みかん レモン	★ご飯 ごま油 小麦粉砂糖 でん粉 ゼリー	889	33.5
3	木	1・2年		ココアパン	とり肉のハーブ焼き ポテトのチーズ煮 コンソメシュリエンヌ	ベーコン とり肉 ・ ・ ・ ウインナー チーズ	★玉ねぎ にんじん 大根 ハーブ キャベツ	パン じゃがいも バター	798	37.1
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和え 白菜と鶏団子のスープ	とり肉 豆腐 ちくわ	★玉ねぎ にんじん 白菜 キャベツ えのきたけ レモン きゅうり ブロッコリー コーン	★ご飯 油 砂糖 マヨネーズ ドレッシング	810	33.8
7	月		食育の日	利府町産米ごはん	星型照り焼きハンバーグ 五色サラダ 天の川うーめん汁 ミニセタゼリー	なると とり肉 ぶた肉 かつおぶし	にんじん えのきたけ しいたけ おくら ★玉ねぎ 大根 きゅうり きくらげ コーン	★ご飯 うーめん 麩砂糖 でん粉 ゼリー ドレッシング	778	25.9
8	火			減塩 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	卵とり肉	★玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー きゅうり	バン じゃがいも バター ホワイトルウ 生クリーム マカロニ ドレッシング 砂糖	906	30.3
9	水			利府町産米ごはん	いわしのしょうが煮 豚肉とごぼうのしぐれ煮 塩ちゃんこ汁	とり肉 油揚げ 豆腐 いわし ぶた肉	にんじん 大根 ごぼう しめじ 小松菜 しょうが さやいんげん ★玉ねぎ	★ご飯 パン粉 でん粉 油 砂糖	768	31.8
10	木			バター ロールパン	チーズはんべんフライ ペンネのガーリックソテー トマトスープ	ウインナー はんぺん チーズ 白いんげん豆 卵 ツナ	★玉ねぎ にんじん トマト かぶ にんにく しめじ パブリカ	パン 油 砂糖 パン粉 マカロニ オリーブオイル	826	28.4
11	金			利府町産米ごはん	夏野菜カレー 星型ポテト (3個) フローズンヨーグルト	ぶた肉 ヨーグルト	★玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ズッキーニ パブリカ にんにく りんご	★ご飯 じゃがいも 油 カレールウ	874	23.8
14	月			利府町産米ごはん	ビビンバ (肉炒め) ビビンバ (ナムル) 利府わかめたっぷりスープ 角チーズ	★わかめ 豆腐 なると ぶた肉 みそ チーズ	えのきたけ ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん	★ご飯 ごま油 砂糖 ドレッシング	794	35.1
15	火		はしを 上手に 使う日	減塩 ソフトパン	ちゃんぼんうどん 卵焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え	とり肉 かまぼこ 卵 ツナ 昆布	にんじん 白菜 たけのこ 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 ごま油 砂糖	734	33.1
16	水		第6米曜日は 対でき	利府町産米ごはん	宮城県産たこカツ 利府わかめと笹かまの和え物 旬野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ 配 たら たこ ★わかめ 笹かまぼこ	ズッキーニ しょうが きゅうり コーン	★ご飯 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 でん粉 ドレッシング	800	29.7
17	木			ミルクパン	焼きからチキン(2個) カラフルサラダ 枝豆のボタージュ	ベーコン チーズ こ との肉	★玉ねぎ 枝豆 パセリ パブリカ ブロッコリー カリフラワー	パン じゃがいも バター 生クリーム ドレッシング	838	37.3
18	金		***	* × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×	A*****	終業式				
	月平	均栄養価			エネルギー : 819Kcal	たんぱく質 : 31.6g	脂質 : 26.2g 塩分 :	3.1 g		
-										

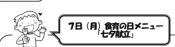
・都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

- ・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。アレルゲン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 空 公公

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。



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。 天の川の複空のように、お星さまが散りばめられた

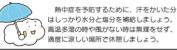


今月のテーマは『**切る**』です。上側のはしと下側の はして、卵焼きを一口サイズに切り分ける練習をして みましょう。はしの持ち方、使い方について、 ご家庭でも励ましのお声がけをお願いい たします。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツに 〇 よって脱水や体温が高い状態になり、体温 うっつ 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。



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。



に気をつけよう

冷たいもののとりすぎ 栄養バランスのよい 食事をとろう







