



日	曜	給食なしの 学年など	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 シーザー風サラダ 冷凍スライスパン	ぶた肉 ハム	★玉ねぎ 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 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	だけのこ しいたけ いら 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 コンソメジュリエンス	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	なるこ 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 葱 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	パン じゃがいも バター ホウイットルウ 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	チーズはんぺんフライ ペン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 パプリカ	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 パプリカ 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 なるこ ぶた肉 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 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	ちゃんぽんうどん 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 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 ごま油 砂糖	734	33.1
16	水		水 あそび 日	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 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 枝豆のポタージュ	ベーコン チーズ とり肉	★玉ねぎ 枝豆 パセリ パプリカ 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			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 : 3.1g
・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

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をかけをお願いします。

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、汗をかく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。

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。

朝食をとろう

早寝や早起きをしよう

冷たいも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