

日	曜	休みの 学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
			主 食	お か ず	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん		
7/	1	火	ごはん	キャベツいりひらつくね はるさめサラダ ワントンスープ	とりにく ハム ぶたにく	にんじん きゅうり きくらげ もやし ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	ごはん はるさめ ごま ちゅうかドレッシング ワンタン でんぶん	620	22.0
2	水	山王小6年	ごはん	ささかまのあまみそかけ きりぼしだいこんのサラダ ★えびとうふ ピーチゼリー	ささかまぼこ みそ かまぼこ とうふ えび ぶたにく うずらたまご	きゅうり だいこん にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく えだまめ	ごはん さとう ごまあぶら ごま こめあぶら でんぶん ゼリー	663	28.3
3	木	山王小6年	しょうパン (ミルククリーム)	トマトミートオムレツ マカロニサラダ やさいとウインナーのスープ	たまご とりにく ぎょにくソーセージ ウインナー	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ トマト	パン マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも ミルククリーム	703	22.8
4	金	山王小6年	ごはん	あかうおのしおこうじやき ひじきのカラフルいため とんじる	あかうお ひじき だいす あぶらあげ ベーコン ぶたにく とうふ みそ	パプリカ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん こんにゃく こめあぶら さとう じゃがいも	637	32.5
7	月		ごもくごはん	ほしがたメンチカツ(たくじょうソース) わかめあえ たなばたうーめんじる たなばたゼリー	わかめ かまぼこ とりにく ぶたにく あぶらあげ	とうもろこし きゅうり にんじん オクラ しいたけ ごぼう たけのこ たまねぎ	ごはん こんにゃく こめあぶら うーめん ふ じゃがいも ゼリー さとう でんぶん パンこ こむぎこ わふうドレッシング	860	29.3
8	火	城南小5年	ココアパン	ケチャップあんにくだんご (2こ) フレンチサラダ パンプキンポターージュ	とりにく ハム しろういげんまめ ベーコン きゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ パセリ トマト	パン フレンチドレッシング こめあぶら パンこ さとう でんぶん なたねあぶら	681	24.5
9	水	城南小5年	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら めんこいスープ アセロラミルクゼリー	だいす ぶたにく	ごぼう にんじん たけのこ メンマ キャベツ とうもろこし ねぎ きくらげ にんにく しょうが	ごはん こんにゃく こめあぶら さとう ごま ごまあぶら こめこめん ゼリー	685	27.0
10	木	城南小5年 八幡小5年	むぎごはん	コーンしゅうまい (2こ) もやしときゅうりのメンマあえ マーボーどうふ	ぎょにくすりみ とうふ ぶたにく だいす みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく たけのこ とうもろこし たまねぎ	ごはん おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん こめあぶら パンこ こむぎこ	672	27.0
11	金	八幡小5年	しょうパン (メーブルジャム)	チーズインハンバーグ きのことパンネのソテー ジュリアンスープ	とりにく たまご チーズ ハム なまクリーム ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん キャベツ だいこん パセリ トマト	パン オリーブあぶら ペンネ ジャム パンこ さとう でんぶん こむぎこ	592	22.4
14	月		ごはん	しおこうじチキンカツ かいそうサラダ あぶらふのみそしる	とりにく くきわかめ わかめ しろうとさか こんぶ あかとさか ちくわ とうふ みそ	きゅうり だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん こめあぶら ごま ふ あおじそドレッシング こむぎこ パンこ	589	23.4
15	火		ごはん	なつやさいかレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく スキムミルク きゅうにゅう かたくちいわし	もも バイン レモン にんじん なす たまねぎ とうもろこし えだまめ トマト にんにく みかん	ごはん じゃがいも バター ゼリー アーモンド さとう ごま カレールウ	679	23.4
16	水		せわりコッパン	チリドック ラビオリスープ りんごゼリー	ウインナー ぶたにく ベーコン ひよこまめ とりにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ パセリ	パン こめあぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん オリーブあぶら ゼリー	554	22.7
17	木		ごはん	さばのみそに わかめとツナのサラダ にくだんごとはるさめのスープ	さば みそ わかめ ツナ とりにく とうふ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん はくさい ねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ	ごはん フレンチドレッシング さとう はるさめ ごまあぶら パンこ でんぶん	625	26.8
18	金	城南小	むぎごはん	ムーガパオ かふうたまごスープ ヨーグルト	ぶたにく たまご とうふ ヨーグルト	パプリカ たまねぎ バジル にんにく とうもろこし チンゲンサイ	ごはん おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん	672	25.8

夏 休 み

8/25	月	城南小	ミルクパン	チーズいりチキンフライ(たくじょうソース) うみのさちサラダ ミートボールシチュー	とりにく チーズ ぶたにく えび いか だいす スキムミルク	たまねぎ ブロッコリー トマト にんじん マッシュルーム	パン こめあぶら じゃがいも サウザンアイランドドレッシング ハヤシルウ さとう パンこ でんぶん	740	32.0
26	火		ごはん	ポークしゅうまい (2こ) みそきんぴら ★じゃがもちじる	ぶたにく だいす みそ あぶらあげ なた	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん こんにゃく こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ふ じゃがいも でんぶん パンこ こむぎこ	626	22.7
27	水		ごはん	さばのてりやき もやしときゅうりのあえもの おくすかけ ★ブルー	さば あぶらあげ	もやし にんじん きゅうり なす ごぼう しいたけ さやいんげん ブルーン	ごはん わふうごまドレッシング さといも ふ うーめん でんぶん さとう	631	22.8
28	木		しょくパン (ブルーベリージャム)	メンチカツ(たくじょうソース) スパゲティミートソース スコッチブロス	ぶたにく とりにく ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト しょうが	パン こめあぶら こむぎこ オリーブあぶら スパゲティ じゃがいも おおむぎ ジャム さとう でんぶん パンこ	668	25.0
29	金	八幡小	わかめごはん	あつやきたまご よんしゅやさいのナムルふう あぶらふじゃが	わかめ たまご こんぶ ぶたにく	こまつな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも ふ こんにゃく さとう こめあぶら でんぶん	649	24.8

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

 ぎゅうにゅうはまいにち
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

きゅうしょく
7・8月給食だより

こんげつ の えいよう もくひょう
あつ ま しょうじ
暑さに負けない食事をしよう

こんげつ じばさのん
今月の地場産品
にんじん ねぎ
たまねぎ にら なす みそ

こんだてひょう しるし
献立表で□印がついている食材は多賀城市の
じばさんばん づか よてい
地場産品を使う予定です。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
かいあた 1回当りの平均	660kcal	25.5g	21.3g	2.7g

あつ なつ げん き た
暑い夏でも元気に食べよう !!

もう少しで夏休みに入ります。休みに入っても、朝昼夕の食事をきちんと食べて、元気に過ごしてほしいところですが、暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがちです。だからといって、冷たくのどごしのよいものばかり食べていると栄養が偏り、夏バテになってしまいます。そこで、夏バテを防ぐポイントを紹介します。



②冷たいものをとりすぎない



冷たいもののとりすぎは、おなかをこわす原因にもなります。食欲が落ちてしまい、体調不良や夏バテの原因にもなります。冷たいアイスや飲み物は、ほどほどにしましょう。

③十分に睡眠をとる



疲れている時や睡眠不足の時は、体調をくずしやすくなります。少なくとも8時間の睡眠をとれるよう、夜更かししないで早めに布団に入り、寝るようにしましょう。

④こまめな水分補給をする



のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料水には、糖分が多いので、むし歯や肥満の原因になります。普段の水分補給は、水やお茶を飲みましょう。

①朝食をしっかり食べる



暑くて食欲がなくても、朝ごはんは食べるようにしましょう。ごはんやパンなどの主食と、おかずをセットで食べることを意識してください。