

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価		
			主食	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		熱や力のもとになる	
					1群・2群		3群・4群		5群・6群	
7/1	火	多中1年	せんいパン (キャラメルクリーム)	ハムチーズピカタ 三色ソテー ABCスープ	たまご ハム チーズ ウインナー ベーコン	とうもろこし えだまめ にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ パセリ	パン バター マカロニ キャラメルクリーム 砂糖 でんぷん	730	28.4	
2	水		ごはん	いわしの梅煮 ひじきのカラフル炒め 豚汁	いわし ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豚肉 豆腐 みそ	パプリカ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ はくさい うめ	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 じゃがいも でんぷん	843	37.6	
3	木		五目ごはん	星形メンチカツ (卓上ソース) わかめとツナのサラダ 七タラーめん汁 七タゼリー	わかめ ツナ 鶏肉 豚肉 油揚げ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん オクラ しいたけ たまねぎ ごぼう たけのこ	ご飯 こめ油 砂糖 こんにゃく フレンチドレッシング うーめん ふ じゃがいも でんぷん パン粉 小麦粉 ゼリー	937	33.1	
4	金	高崎中2年	ココアパン	ケチャップあん肉団子 (2個) 花野菜サラダ スコッチブロス 豆入り小魚	ハム 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 大豆 かたくちいわし	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん パセリ トマト	パン イタリアンドレッシング じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん なたね油 ごま	828	34.3	
7	月		ごはん	赤魚の塩こうじ焼き 里芋とがんとろのそぼろ煮 肉団子と春雨のスープ	赤魚 がんとろき 豚肉 鶏肉 豆腐	えだまめ にんじん はくさい ねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ しょうが	ご飯 さといも こめ油 砂糖 ごま油 でんぷん はるさめ パン粉	773	35.2	
8	火	多中1年	ごはん (お魚ふりかけ)	メンチカツ 春雨サラダ ★じゃがもち汁	鶏肉 油揚げ なたね油 かつお節 のり いわし節	にんじん きゅうり もやし きくらげ だいこん ねぎ たまねぎ かぼちゃ	ご飯 こめ油 はるさめ ごま 中華ドレッシング じゃがいも でんぷん ふ 小麦粉 小麦粉 砂糖	848	24.9	
9	水		食パン (メープルジャム)	チーズインハンバーグ キャベツとコーンのサラダ パンプキンポターージュ	鶏肉 チーズ たまご 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト	パン コーンクリームドレッシング こめ油 ジャム パン粉 砂糖 でんぷん 小麦粉	801	28.7	
10	木		ごはん	豚肉のマスタード焼き ごぼうサラダ ワナンスープ ピーチゼリー	ツナ 豚肉	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ はくさい きくらげ にんにく	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング ワンタン ゼリー	937	36.0	
11	金		麦ごはん	笹かまの生姜醤油かけ もやしときゅうりのメンマ和え マーボー豆腐 アセロラミルクゼリー	笹かまぼこ 豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ	しょうが もやし メンマ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ にんにく たけのこ	ご飯 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま でん粉 こめ油 ゼリー	882	34.7	
14	月		食パン (ブルーベリージャム)	スコッチエッグ(卓上ケチャップ) ペンネとツナのガーリックソテー ジュリアンスープ	たまご 鶏肉 ツナ ベーコン	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん キャベツ だいこん えのきたけ	パン ベンネ オリーブ油 ジャム パン粉 でんぷん 小麦粉	719	27.9	
15	火		ごはん	ユーリンチー ごま酢和え まめふ汁	鶏肉 油揚げ なたね油 かつお節 さば節	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり だいこん	ご飯 こめ油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも ふ でんぷん	811	27.5	
16	水		ごはん	エビカツ 夏野菜カレー フルーツポンチ 小魚入りアーモンド	えび 豚肉 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし	もも パイン 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 かまめ	ご飯 こめ油 ゼリー じゃがいも でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 ごま アーモンド カレールウ	980	32.7	
17	木		ミルクパン	チーズオムレツ パンパンジーサラダ ポークビーンズ	たまご 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	きゅうり もやし とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	パン ごま じゃがいも 砂糖 パンパンジードレッシング こめ油 でんぷん	875	36.5	
18	金	多東豊中	麦ごはん	ムーガパオ 華風卵スープ 鉄分ヨーグルト	豚肉 たまご 豆腐 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	ご飯 小麦粉 砂糖 ごま油 小麦粉 じゃがいも でんぷん	873	34.0	

夏休み

8/25	月	多中	ごはん	チーズ入りチキンフライ(卓上ソース) 海の幸サラダ ミートボールシチュー スクールヨーグルト	鶏肉 チーズ えび いか 豚肉 大豆 スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ ブロッコリー にんじん マッシュルーム トマト	ご飯 こめ油 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 パン粉 でんぷん 大豆油	954	36.9
26	火		背割りコッパン	ポイルウインナー (卓上ケチャップ) マセドアンサラダ ラビオリスープ とっとチーズ	ウインナー ハム 大豆 ベーコン かたくちいわし 鶏肉 豚肉 チーズ	えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ パセリ にんにく	パン さつまいも マヨネーズ 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも オリーブ油 アーモンド	850	32.6
27	水		わかめごはん	厚焼きたまご 四種野菜のナムル風 油麩じゃが	わかめ たまご こんぶ 豚肉	こまつな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ さやいんげん	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも ふ こんにゃく 砂糖 こめ油 でんぷん	816	30.1
28	木		ごはん	さばの照り焼き 切干大根のサラダ おくずかけ グレープゼリー	さば かまぼこ	きゅうり だいこん にんじん ごぼう しいたけ なす さやいんげん	ご飯 和風ごまドレッシング ごま さといも ふ こんにゃく うーめん でんぷん 砂糖 ゼリー	840	27.1
29	金		せんいパン (いちごジャム)	豚肉のマーマレード焼き マカロニサラダ クラムチャウダー	豚肉 魚肉ソーセージ あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン マーマレード 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも 和風ドレッシング バター ジャム	971	41.1

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

7・8月給食だより

今月の栄養目標

夏の水分補給と食事のとり方を考えよう

7月は、本格的な夏の始まりです。暑い日が続くと体力を消耗し、疲れがたまりやすくなります。食欲もなくなり、さっぱりしているものだけの食事や、冷たい飲み物を飲む機会が多くなってきます。このような時期だからこそ、規則正しい生活をし、バランスのとれた食事をするように心がけましょう。

夏を元気に過ごすために

～夏の食事は、特に次のようなことに心がけましょう。～

主菜をしっかり食べる!



夏バテしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。豚肉は疲れをとるビタミンB1が多く、この時期は特におすすめです。

夏が旬の野菜を取り入れる!!



トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラなどが夏に旬をむかえる野菜です。体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)の大切な供給源になります。また水分が多く含まれ、水分補給にもなります。

香りや酸味でアクセント!



しそ、みょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えてみましょう。また、酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	856kcal	32.6g	26.7g	3.5g

今月の地場産品

にんじん ねぎ きゃべつ にら
はくさい なす たまねぎ みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

熱中症を予防する水分補給のポイント



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかり取りましょう。



冷房の効いた部屋では、のどのかわきを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



甘くないもの、カフェインを含まないもの
水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないもので水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなども活用しましょう。