



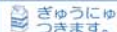
日	曜	休みの学校	こんだてめい		しようするおもなべもの			えいようか	
			主 食	お か す	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
7/1	水		ミルクパン	とりにくのハーブやき ごぼうサラダ やさいとウィンナーのスープ	とりにく ツナ ウィナー	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ にんにく パプリカ	パン こま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも オリーブあぶら	658	28.5
2	木		こ は ん	あじつけにくだんご(2こ) きのこのちゅうかいだめ ワタンスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ もやし ねぎ はくさい メンマ	ごはん パンこ さとう こめあぶら でんぶふん	616	25.9
3	金		こ は ん	えびカツ よんしゅやさいのナムルふう とんじる	えび こんぶ ぶたにく とうふ	こまつな にんじん もやし とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん でんぶふん パンこ こめぎこ こめあぶら こまあぶら こま じゃがいも	647	24.8
6	月		バターロールパン	ジャーマンオムレツ(たくじょうケチャップ) さんしょくソテー クラムチャウダー	たまご ベーコン チーズ ウィンナー あさり きゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン さとう でんぶふん バター じゃがいも ホワイトルウ	679	28.7
7	火		こ は ん	てりやきおほしさまハンバーグ きりぼしにんとツナのトマト炒め たなはたらーめんじる たなはたゼリー	とりにく ぶたにく ツナ	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん おくら しいたけ	ごはん さとう でんぶふん はいせんこまドレッシング うーめん ふ じゃがいも ゼリー	686	23.8
8	水	城南小5年	こ は ん	ボークシゅうまい(2こ) パンパンジーサラダ とうふのちゅうかに	ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ きゅうり もやし にんじん にんにく しょうが だけのご しいたけ	ごはん パンこ でんぶふん こめぎこ こま こまあぶら パンパンジードレッシング さとう こめあぶら	644	30.6
9	木	城南小5年	せ わ り コッペパン	ウィンナー(たくじょうケチャップ) わかめとツナのサラダ かぼちゃのクリームスープ	ウィンナー わかめ ツナ ベーコン きゅうにゅう スキムミルク しろういんげんまめ チーズ なまクリーム	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ かぼちゃ	パン さとう フレンチドレッシング こめあぶら ホワイトルウ	679	25.4
10	金	城南小5年	こ は ん	チキンソースカツ きりぼしこんぶのにももの めんこいスープ	とりにく こんぶ ぶたにく だいす	レモン にんじん たけのこ えだまめ メンマ キャベツ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ごはん パンこ こめあぶら さとう こま こめこめん	675	27.7
13	月		むぎごはん	なつやさいカレー 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 かたくりいわし	もち バイン レモン かぼちゃ にんじん なたね たまねぎ とうもろこし えだまめ トマト にんにく	ごはん おおむぎ ゼリー バター カレールウ アーモンド さとう こま	701	23.4
14	火		ココアパン	チキンとチーズのオープンやき きのことペンネのソテー ジュリアンスープ	とりにく チーズ ウィナー なまクリーム ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん キャベツ だいこん パセリ	パン パンこ さとう オリーブあぶら ペンネ	622	24.7
15	水		こ は ん (のりふりかけ)	かつおカツ かいそうサラダ だいこんとあさりのみそしる	のり かつおぶし たまご かつお くきわかめ わかめ しろうとさか あかとさか こんぶ ちくわ とうふ あさり ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん	ごはん パンこ こめぎこ こめあぶら こま こまあぶら こま ドレッシング じゃがいも さとう	600	24.7
16	木		むぎごはん	ムーガパオ ビーフンスープ ソーダフロートふうゼリー	ぶたにく	パプリカ たまねぎ パプリカ にんにく にんじん にんじん ねぎ しいたけ ビーマン	ごはん おおむぎ こめあぶら さとう でんぶふん ビーフン こまあぶら ゼリー	631	22.9
17	金	城南小	ミルクパン	ツナオムレツ キャベツとコーンのサラダ ミートボールシチュー	たまご ツナ とりにく だいす スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン さとう マヨネーズ コーンクリームドレッシング じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら パンこ	651	24.8



8/24	月	きゅう しょう やす 給 食 お 休 み							
------	---	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--

25	火		こ は ん	あかうおのおしこうじやき わかめあえ ☆じゃがもちじる	あかうお わかめ かまぼこ あぶらあげ なたね	とうもろこし きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん わふうドレッシング じゃがいも でんぶふん ふ	565	22.5
26	水		バターロールパン	しろみずかなフライ(たくじょうソース) フレンチサラダ しろいんげんまめのポターージュ	ホキ ハム しろいんげんまめ 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 たまねぎ パセリ	パン パンこ こめあぶら フレンチドレッシング じゃがいも ホワイトルウ こめぎこ	719	26.4
27	木		こ は ん	ぶたにくのしょうがやき ひじきのカラフルいため おくすかけ	ぶたにく ひじき だいす あぶらあげ ベーコン	パプリカ えだまめ にんじん ごぼう しいたけ なたね さやいんげん しょうが	ごはん こんにゃく こめあぶら さとう さとも ふ うーめん でんぶふん	633	25.2
28	金		こ は ん	とりにくのおますねぎソースかけ もやしとちくわのちゅうかあえ かぶコンたまごスープ グレープゼリー	とりにく ちくわ たまご ベーコン	ねぎ もやし きゅうり こまつな とうもろこし	ごはん こめあぶら さとう でんぶふん こまあぶら こま ゼリー	663	26.5
31	月		ココアパン	ケチャップあんにくだんご(2こ) あおのりポテトサラダ ABCスープ	とりにく ツナ あおのり ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム	パン パンこ さとう じゃがいも マヨネーズ マカロニ	633	21.4

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。

7・8月給食だより

こんげつえいようもくひょう
あつ ま しょう
暑さに負けない食事をしよう

今月の地産品
にんじん だいこん
こまつな なす みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地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	
1回当りの平均	650kcal	25.4g	23.3g	2.7g

もうすぐ、待ちに待った夏休みです！
気温が急激に上がり、汗をたくさんかく季節に心配なのが、「夏バテ」や「熱中症」です。これらの予防に大切なポイントを知って、楽しい夏休みを過ごしましょう。

栄養不足に注意しよう！

1日3食しっかり食べるようにしましょう。食事の回数が減ると、生活リズムも乱れ、栄養不足になりがちです。
さらに、めん類を食べることが多いこの季節は、めん類の他にたんぱく質やビタミン類を多く含む食材をプラスして食べるようにしましょう。

例えば…
そうめん + てんぷら または 野菜と組み合わせ
「サラダそうめん」もおすすめです！

夏野菜を食べよう！

太陽の光をたくさん浴びた旬の夏野菜は、栄養も水分もたくさん含まれています。体を冷やす効果もあり、この季節にぴったりの食べ物です。

こまめに水分をとろう！

「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯ほどの水分をこまめにとりましょう。
普段は、水や麦茶がよいでしょう。特に給食のない夏休みは、カルシウムを多く含む牛乳も意識して飲むようにしましょう。
運動後は、塩分を含むスポーツドリンクもよいですが、甘いものの飲みすぎには注意しましょう。

