



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	からだのしょうしをとのえる 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	こ は ん	あじつけにくだんご(2こ) きのこのちゅうかいため ワンタンスープ	とりにく ふたにく	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 さとう でんぶふん ワンタン	616	25.9
2	木 東 小	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 ふたにく 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 こむぎこ こめあぶら こめあぶら こま ジャがいも	647	24.8
3	金	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 ぎゅうにゅう 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 ジャがいも ホワイトルウ	679	28.7
6	月	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ゴマドレッシング たなはたうーめんじる たなはたゼリー	とりにく ふたにく 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 ジャがいも ゼリー	686	23.8
7	火	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	ふたにく とりにく とうふ	たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし にんじん たけのこ しいたけ しょうが	ごはん パンこ でんぶふん こむぎこ こま こめあぶら パンパンジードレッシング さとう こめあぶら	644	30.6
8	水	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	693	24.4
9	木	こ は ん	チキンソースカツ きりぼしこんぶのにも めんこいスープ	とりにく こんぶ ふたにく だいず	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
10	金	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツパンチ こざかないりアーモンド	ふたにく スキムミルク ぎゅうにゅう かたくりわし	もち バイン レモン かぼちゃ にんじん ねぎ 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
13	月 多賀城小5年	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 ウィンナー 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 オリブあぶら ペンネ	622	24.7
14	火	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 こむぎこ こめあぶら こま わふうドレッシング ジャがいも さとう	600	24.7
15	水	むぎごはん	ムーガバオ ビーフンスープ ソーダフロートふうゼリー	ふたにく	パプリカ たまねぎ バジル にんにく にんじん こまつな 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 こめあぶら ゼリー	631	22.9
16	木	ミルクパン	ぶたにくのバーベキューソースかけ パスタサラダ スコッチブロス ツナオムレツ	ふたにく ぎょにくソーセージ ベーコン ひよここめ	たまねぎ きゅうり にんじん パセリ	パン さとう はちみつ スパゲティ マヨネーズ フレンチドレッシング ジャがいも おおむぎ	718	27.1
17	金 多賀城小5年 天真小 東 小	こ は ん	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 だいず 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	ごはん さとう マヨネーズ コーンクリームドレッシング ジャがいも ハヤシルウ こめあぶら パンこ	649	23.1



8/24	月	きゅう しょう やす 給 食 お 休 み						
25	火	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 ジャがいも ホワイトルウ こむぎこ	719	26.4
26	水	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 だいず あぶらあげ ベーコン	しょうが パプリカ えだまめ にんじん ごぼう しいたけ なす さいいんげん	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
27	木	こ は ん	とりにくのあますねぎソースかけ もやしとちくわのちゅうかあえ かふうコンたまごスープ 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 こめあぶら こま ゼリー	663	26.5
28	金	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 ジャがいも マヨネーズ マカロニ	632	21.4
31	月	こ は ん	あかうおのしょうじやき 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	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 ジャがいも でんぶふん ふ	565	22.5

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
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 はくさい 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	654 kcal	25.2g	23.1g	2.6g

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…



+



または



野菜と組み合わせて「サラダそうめん」もおススメ！

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。

甘いものの
飲みすぎ注意！

