



日	曜	休みの学校	こんだてめい		しょうずるおもなたべもの			えいようか			
			主食	おかず	ちやにくになる 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	なつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
3	月	八幡5年	ごはん	コーンしゅうまい(2こ) わかめあえ とんじる	わかめ ツナ ぶたにく とうふ <b>みそ</b> ぎよにく	とうもろこし きゅうり ねぎ たまねぎ レモン にんじん ごぼう だいこん はくさい	ごはん さとう じゃがいも フレンチドレッシング こめあぶら こむぎこ	598	24.4		
4	火		ごはん	ぶたにくのしょうがやき よんしゅやさいのナムルふう はるさめスープ	ぶたにく こんぶ とりにく うずらたまご	こまつな にんじん もやし とうもろこし ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ごはん ごまあぶら ごま はるさめ	605	26.6		
5	水		こめこパン	チーズインハンバーグ さんしょくソテー ABCスープ	とりにく チーズ ウイナー ベーコン	とうもろこし えだまめ パセリ にんじん <b>キャベツ</b> たまねぎ マッシュルーム セロリー	パン バター マカロニ	612	26.9		
6	木	山王6年	ごはん	あかうおのしおこうじやき ごぼうサラダ めんこいみそスープ	あかうお ハム ぶたにく みそ	ごぼう にんじん えだまめ もやし <b>はくさい</b> <b>ねぎ</b> とうもろこし にんにく	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング こめこめん ごまあぶら	603	24.5		
7	金	山王6年	わかめごはん	ほしがた手キンフライ うみのさちサラダ たなばたうーめんじる たなばたゼリー	わかめ えび いか とりにく とうふ	たまねぎ ブロッコリー <b>にんじん</b> オクラ しいたけ	ごはん こめあぶら ゼリー サウザンアイランドドレッシング うーめん か じゃがいも こめこ	673	30.5		
10	月		しよくパン (7ル〜リージャム)	ハムピカタ ペンネミートソース クラムチャウダー	たまご ハム ぶたにく あさり ベーコン チーズ なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん えだまめ	パン オリーブあぶら ペンネ じゃがいも バター ジャム	714	31.4		
11	火	八幡小	ごはん	おさかなカツ はるさめサラダ だいこんとあさりのみそしる	あじ スケソダラ ハム とうふ あさり <b>みそ</b>	にんじん きゅうり きくらげ <b>だいこん</b>	ごはん こめあぶら はるさめ ごま じゃがいも パン ちゅうかドレッシング	635	25.8		
12	水		ごはん	いわしのうめに きりぼしだいこんのカレーいため じゃがもちじる	いわし ぶたにく あぶらあげ なた	だいこん にんにく にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ うめ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう じゃがいも どんぶん ふ	636	23.3		
13	木		せわり ソフトパン	ウインナーのトマトソースかけ にくだんごやさいのスープ てつぶんヨーグルト	ウインナー とりにく ぶたにく ヨーグルト	キャベツ だいこん にんじん パセリ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	661	26.3		
14	金	城南小	ごはん	はるまき マーボー豆腐 ブルー	とりにく とうふ ぶたにく <b>みそ</b>	にんじん ねぎ しいたけ にんにく にんにく たけのこ ブルー キャベツ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう どんぶん ごまあぶら こむぎこ	780	26.2		
17	月		うま 海 の ひ								
18	火		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	ぶたにく スキムミルク たたくちいわし ぎゅうにゅう	もも パイン みかん レモン にんじん ズッキーニ <b>たまねぎ</b> とうもろこし えだまめ トマト にんにく	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ アーモンド ゼリー	698	23.1		
19	水	山王小	しよくパン (メープルジャム)	ぶたにくのきのこソースかけ マセドアンサラダ スコッチプロス	ぶたにく ハム だいた ベーコン ひよこまめ	マッシュルーム しいたけ えだまめ にんじん たまねぎ セロリー	パン さとう さつまいも マヨネーズ じゃがいも おおむぎ メープルジャム	701	27.8		
20	木	山王小 八幡小	ごはん	エビカツ ミートボールシチュー グレープゼリー	エビ ぶたにく だいた スキムミルク とりにく たら	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	ごはん こめあぶら ゼリー じゃがいも ハヤシルウ パン こむぎこ	695	26.1		
			なつ 夏 やす 休 み								
8/23	水	山王小 八幡小	むぎごはん	しゅうまい(2こ) わかめとツナのサラダ めんこいスープ	ぶたにく わかめ チーズ ツナ	きゅうり レモン もやし にんじん はくさい ねぎ とうもろこし にんにく たまねぎ	ごはん おおむぎ こめこめん さとう フレンチドレッシング こめあぶら こむぎこ	636	24.3		
24	木		しよくパン (りんごジャム)	たれつきハンバーグ ポトフ	とりにく ぶたにく ブランクフルト	キャベツ だいこん にんじん パセリ たまねぎ	パン じゃがいも ジャム	640	25.5		
25	金		ごはん	イカメンチ きりぼしだいこんのサラダ みそこめこワンタンスープ	いか スケソダラ かまぼこ ぶたにく <b>みそ</b>	きゅうり だいこん にんじん もやし <b>ねぎ</b> メンマ しょうが にんにく たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう こめあぶら ごま パン こめこワンタン こむぎこ	653	24.5		
28	月	山王4年	ごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ みそきんぴら おくずかけ	ささかまぼこ ぶたにく だいた <b>みそ</b>	しょうが ごぼう にんじん しいたけ <b>なす</b> さやいんげん	ごはん さとう どんぶん ふ こんにやく こめあぶら ごま こめあぶら さとも うーめん	591	23.5		
29	火		しよくパン (いちごジャム)	ハムチーズフライ まめまめサラダ ミネストローネ	ハム チーズ いんげんまめ あかいんげんまめ ベーコン しろいんげんまめ エジソトまめ	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん セロリー にんにく パセリ トマト	パン こめあぶら マカロニ だしのうまみかおるわふドレッシング さとう ジャム パン こむぎこ	727	26.5		
30	水		ごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ ごますあえ しらたまだんごじる	ぶたにく あぶらあげ とりにく	レモン リンゴ たまねぎ にんにく もやし にんじん きゅうり だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう もちこめこ こんにやく ごま どんぶん	639	25.5		
31	木		むぎごはん	にくだんご(2こ) とうふのちゅうかに てつぶんヨーグルト	とりにく ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん <b>たまねぎ</b> たけのこ きぬさや しいたけ しょうが	ごはん おおむぎ どんぶん ごまあぶら さとう こめあぶら	714	28.7		

はしはまいにちわず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。	月平均栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			脂質	食塩相当量
			661kcal	26.1g
			22.0g	2.6g

## 7・8月給食だより

暑い夏に負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

こんげつのおいようもくひょう 暑さに負けない食事をしよう

夏を元気に過ごすには 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

主食・主菜・副菜をそろえ、えた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

今日の地産品

にんじん ねぎ キャベツ だいこん  
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産品を使用予定です。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

夏にとりたい栄養素を多く含む食べ物

ビタミンB1: 豚肉、玄米、胚芽米、大豆など

ビタミンC: 野菜、果物、いも類など