



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	からだのちようしをととのえる	なつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月		ごはん	ぶたにくのしょうがやき よんしゆ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	からだのちようしをととのえる みどりのしょうひん	なつやちからになる きいろのしょうひん	605	26.6
4	火		こめこパン	チーズインハンバーグ さんしよくソテー ABCスープ	とりにく チーズ ウィンナー ベーコン	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	パン パター マカロニ	612	26.9
5	水		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 ほくさい ねぎ とうもろこし にんにく	ごはん ごま マヨネーズ フレンドレッシング こめこめん ごまあぶら	603	24.5
6	木		わかめごはん	ほしがたチキンフライ うみのさちサラダ たなばたらーめんじる 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 にんじん オクラ しいたけ	ごはん こめあぶら こめこ サウザンアイランドレッシング うーめん ぶ じゃがいも ゼリー	673	30.5
7	金	東小	しよくパン (プルゼラム)	ハムピカタ パンネミートソース クラムチャウダー	たまご ハム ぶたにく おさり 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 オリブあぶら ペンネ じゃがいも パター ジャム	714	31.4
10	月		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 みそ	にんじん きゅうり きくらげ だいこん	ごはん こめあぶら はるさめ ごま じゃがいも パンこ ちゅうかドレッシング	635	25.8
11	火		ごはん	いわしのうめに ぎ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 でんぷん ふ	636	23.3
12	水	多小5年	せわり ソフトパン	ウィ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	ウィンナー 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
13	木	多小5年	ごはん	はるまき マーボー豆腐 ブルー	とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんじん ねぎ しいたけ しょうが 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 でんぷん ごまあぶら こむぎこ	780	26.2
14	金	多小5年	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツポンチ こざかないアーモンド	ぶたにく スキムミルク かたくちいわし 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 たらこ 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
17	月		うまのひ						
18	火		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 スコッチブロス	ぶたにく ハム だいず ベーコン ひよこめ	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
19	水		むぎごはん	しゅうまい (2こ) はっぽうざい グレーゼリー	ぶたにく いか うずらたまご	にんじん ほくさい たまねぎ チンゲンサイ もやし しょうが しいたけ たけのこ	ごはん おおむぎ さとう でんぷん こめあぶら ゼリー ごまあぶら こむぎこ	676	25.8
20	木		給食お休み						
23	水		夏休み						
24	木		ごはん	イカメンチ ぎ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 みそ	きゅうり だいこん にんじん もやし ねぎ 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 ごまあぶら ごま パンこ こめこワンタン こむぎこ	653	24.5
25	金		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 だいず みそ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ ねぎ さやいんげん	ごはん さとう でんぷん ふ こんにやく こめあぶら ごま ごまあぶら さいとも うーめん	591	23.5
28	月		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 エジプトまめ	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	パン こめあぶら マカロニ だしうまかおるわふうドレッシング さとう ジャム パンこ こむぎこ	727	26.5
29	火		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 ほくさい ねぎ	ごはん さとう もちこめこ こんにやく ごま でんぷん	639	25.5
30	水		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 たまねぎ たけのこ きぬさや しいたけ しょうが	ごはん おおむぎ でんぷん ごまあぶら さとう こめあぶら	714	28.7
31	木		こめこパン	メンチカツ (たくじょうソース) かいそうサラダ ウィンナーとやさいのスープ	ぶたにく あかつのまた あかつのまた しるぎりんざい こんぶ わかめ ちくわ ウィンナー	きゅうり パセリ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン こめあぶら ごま あおじぞドレッシング パンこ こむぎこ	592	25.0

はしはまいにちわずれすにもってきましよう。	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。	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">月平均栄養量</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>1回当たりの平均</td> <td>662kcal</td> <td>26.2g</td> <td>22.4g 2.7g</td> </tr> </table>	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	662kcal	26.2g	22.4g 2.7g
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	662kcal	26.2g	22.4g 2.7g												

7・8月給食だより

暑い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、元氣いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

暑さに負けず、夏を元気に過ごすよう

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・副菜をそろえて食事の心をかける。夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

今月の地産産品

にんじん ねぎ キャベツ だいこん
ほくさい 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産品を使う予定です。

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