

7月予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	給食なしの 学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (木)	横割り丸パン ハンバーグのトマトソースがけ 富谷市産 ブルーベリー入りフルーツのヨーグルト和え パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト なまクリーム	もも みかん パイン ブルーベリー たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン さとう しよくぶつゆ	687	27.2	富小5年 成東小4年 利支1.2年
					24.8	2.4	
2 (金)	ご飯 あじフライ (クラス用ソース) すき昆布の炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう あじ とうふ さつまあげ すきこんぶ ぶたにく みそ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう じゃがいも パンこ	614	23.7	丘小 富小5年 成東小2年 明小2年
					17.5	2.3	
5 (月)	夏野菜カレーライス (麦ご飯 夏野菜カレー) 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	きゅうり コーン しょうが パプリカ にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト かぼちゃ なす ズッキーニ	ごはん むぎ しよくぶつゆ じゃがいも	630	19.9	あけ小5年 成東小5年
					17.2	2.4	
6 (火)	背割りソフトパン ロングウィンナー ラタトゥイユ えびボールスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく えびボール	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ パプリカ トマト もやし にんじん ねぎ	パン さとう じゃがいも オリーブオイル	624	26.2	利支
					23.4	3.3	
7 (水)	わかめご飯 (食育の日こんだて) 星のコロッケ (クラス用ソース) カラフルピーマン炒め セタラーめん汁 セタゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なたと とりにく	たけのこ もやし オクラ パプリカ ピーマン にんじん ほししいたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも パン粉 でんぶん ふ うーめん しよくぶつゆ たなばたゼリー	657	19.8	成東小5年 利支3.4年
					18.2	3.2	
8 (木)	ご飯 さばのカレー焼き 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ	ごはん しよくぶつゆ じゃがいも さとう	626	29.7	東向小 明小4年 利支5.6年
					17.8	2.1	
9 (金)	ご飯 甘酢肉団子 (2個) もやしとわかめの中華和え みそワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ みそ	きゅうり もやし にんにく にんじん たまねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ	ごはん ドレッシング しよくぶつゆ ワントン パンこ	626	26.9	東向小4の1 成小5年
					18.7	2.7	
12 (月)	ご飯 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら うずらの卵のすまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ なたと うずらのたまご とうふ	にんじん れんこん ほししいたけ たけのこ えのきたけ いとみつば	ごはん しよくぶつゆ さとう	632	26.9	成小5年 東向小 3の1・3の2
					20.6	3.0	
13 (火)	ミルクパン 鶏肉のレモンソースかけ カラフルポテト ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー チーズ ベーコン	レモン コーン えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン でんぶん バター しよくぶつゆ さとう マカロニ じゃがいも	684	30.0	東向小3の3
					29.7	3.2	
14 (水)	マーボーライス (麦ご飯 マーボーライスの具) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	もも みかん パイン ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なら	ごはん むぎ さとう しよくぶつゆ でんぶん ごまあぶら	656	25.1	利支1.2年
					15.3	2.4	
15 (木)	背割りコッペパン チリドックの具 ポトフ レモンソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ひよこめめ レンズまめ とりにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん だいこん キャベツ	パン しよくぶつゆ さとう じゃがいも レモンゼリー	607	27.3	利支 1.2.5.6年
					17.1	2.8	
16 (金)	ご飯 コーンしゅうまい (2個) キムチ炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ぎょにく	もやし はくさい キムチ コーン たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	ごはん ごまあぶら マロニー こむぎこ	571	22.7	丘小5年
					14.5	3.3	
19 (月)	ご飯 厚焼き卵のそぼろあんかけ 小松菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく あぶらあげ わかめ	もやし こまつな ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん ごま じゃがいも ふ	578	22.2	成小・明小 あけ小
					16.3	2.5	
20 (火)	バターロールパン ソース焼きそば きゅうりと竹輪の和風サラダ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちくわ とりにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン きゅうり はくさい ほししいたけ ねぎ	パン しよくぶつゆ ごま やきそばめん	593	22.8	日小5年 成小・明小 丘小
					21.0	4.8	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

えいせいな食事をしましょう。

《食育の日こんだて》

7日…「七夕」



夏はジメジメして暑い日が続き、食中毒が起こりやすい時期です。そこで、みなさんに気をつけてほしいことがあります。

- ◆ 食事の前には手をきれいに洗いましょう。
- ◆ はいぜん台やつくえをきれいにふきましょ。
- ◆ でき上がった食事はすぐに食べましょ。

身のまわりを清潔にして、楽しい食事にしましょ。

《今月の地場産品(予定)》

- ・ 富谷市 … 米 もやし ブルーベリー
- ・ 宮城県 … きゅうり なす



7月7日は、五節供のひとつ「七夕」です。宮中の神殿で「そうめん」を七夕に供えたという記録もあり、そのことにちなんで「そうめんの日」にもなっています。もともと七夕には「素餅(さくべい)」という、縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えて無病息災を願っていました。それが後に「そうめん」に形を変え「天の川に見立て」たり、糸に見立てて「裁縫が上手になるように」という願いを込めるようになったと言われています。給食では、そうめんに似た宮城県の特産品「うーめん」を使って、おなかにやさしい汁物を作ります。

● 富谷市のブルーベリー ●



富谷市の地場産品としてすっかり定着したブルーベリー。実が紫に色づき、おいしい季節がやってきました。給食では1日(木)に富谷市産ブルーベリー入りフルーツのヨーグルト和えが登場します。アントシアニン色素やポリフェノールなど目によい成分が、多く含まれているブルーベリーを、ぜひ味わって食べてください。