

# 7月予定献立表

日 曜	献立名	1食分 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校
				1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1 金	ご飯 さんまのオレンジ煮 野菜のうま煮 わかめのみそ汁 	758 20.6	31.0 3.6	さんま さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ オレンジ	ご飯 ジャガイモ 砂糖	米油	
4 月	ご飯 スコッチエッグ(クラス用ケチャップ) わかめのツナ和え けんちん汁	694 18.0	27.9 2.9	豚肉 鶏肉 卵 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ ごぼう 白菜 ねぎ	ご飯 ジャガイモ	ごま油	
5 火	背割りソフトパン ミートサンド ポトフ いちごヨーグルト	780 21.6	34.1 4.0	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ いちご	パン 砂糖 ジャガイモ	米油	富中2年
6 水	ご飯 いわしのごまみそ煮 肉じゃが なすのみそ汁 セタゼリー 	788 18.9	34.1 3.1	いわし みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース 大根 なす ねぎ	ご飯 ジャガイモ 砂糖 セタゼリー	米油 ごま	富中2年 東向中2年
7 木	ご飯 そぼろ丼の具 もやしのナムル 春雨スープ	717 19.1	31.1 3.8	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ ねぎ グリンピース もやし 干しいたけ にんにく 白菜	ご飯 砂糖 春雨	ラー油 ごま油	二中 東向中
8 金	中華飯(ご飯 中華飯の具) <食育の日献立> 富谷市産ブルーベリー入りフルーツ杏仁 	782 18.4	30.3 2.5	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳	人参 さやいんげん	もも みかん りんご たけのこ ブルーベリー 生姜 干しいたけ もやし 白菜	ご飯 杏仁豆腐 砂糖 でん粉	米油 ごま油	二中 成中
11 月	ご飯 厚焼き卵のきのこあんかけ ひじきとれんこんの炒り煮 豆麩のみそ汁	692 16.4	24.9 3.3	卵 大豆 なた 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	干しいたけ えのきたけ れんこん 枝豆 大根 ねぎ	ご飯 ジャガイモ ふ 砂糖 でん粉	米油	
12 火	バターロールパン コロッケ(クラス用ソース) コールスローサラダ コーンポタージュ	912 37.9	25.6 3.5	牛肉 卵 大豆	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン ジャガイモ パン粉	ドレッシング バター	
13 水	ご飯 ポークしゅうまい(3個) チャプチェ チンゲン菜と卵のスープ	763 21.2	29.6 2.8	豚肉 ハム 卵	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	にんにく たけのこ 干しいたけ コーン 玉ねぎ	ご飯 砂糖 春雨 パン粉 でん粉 小麦粉	米油 ごま油	
14 木	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草ののり和え さつま汁	710 18.3	30.5 3.1	鶏肉 笹かまぼこ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	もやし キャベツ 大根 ねぎ	ご飯 さつま芋		
15 金	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ 冷凍パイ	783 19.9	24.5 3.3	豚肉	牛乳 海藻 わかめ チーズ	人参 トマト	きゅうり 生姜 玉ねぎ りんご パイ にんにく	ご飯 麦 ジャガイモ	米油	二中
18 月	海 の 日									
19 火	米粉パン 鶏肉のねぎソースかけ ほうれん草とコーンのソテー 野菜とウインナーのスープ	687 25.6	33.2 4.2	鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳	ほうれん草 人参	ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ	パン ジャガイモ	バター	西成田

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	756	830
たんぱく質(g)	29.8	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	21.4	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

## 今月の目標 夏にふさわしい食生活を送りましょう。

夏は暑さで体が消耗し、体調を崩しやすい時期です。夏の暑さに負けないためにも、規則正しい食生活・バランスのよい食事をこころがけ、夏を元気に楽しく過ごしましょう。

**1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。**  
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。ほどほどにしましょう。  


**2 朝ごはんをしっかりと食べる。ぱくぱく**  
朝ごはんは大切です。必ず食べましょう。  


**3 夏野菜をたっぷり食べる。**  
夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。  


**4 冷房に気をつける。**  
冷房の中ばかりにしていると、外との温度差で体調を崩しやすくなります。  


## 《食育の日献立》 8日 テーマ「富谷市産ブルーベリー」

今月の食育の献立は、「富谷市産ブルーベリー」が入ったフルーツ杏仁です。今年もおいしいブルーベリーが収穫されました。地元の名産の味をみなさんに味わってほしいと思います。毎年この時期の給食にとり入れています。今年も、とれたてのブルーベリーをシロップで煮てから冷まし、フルーツと和えました。ブルーベリーには、目の疲労をやわらげ、視力低下を防ぐ働きがあります。さわやかな、旬の味覚を味わってください。