



7月予定献立表



日	曜	献立名	1日分 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	木	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	856 29.8	33.9 4.5	ウィンナー 鶏肉 えびボール	牛乳	トマト 人参 パプリカ	にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ なす ズッキーニ	パン 砂糖 ジャガイモ	オリーブオイル	東向中 1年
2	金	ご飯 甘酢肉団子（3個） もやしとわかめの中華和え みそワントンスープ	828 23.7	34.6 3.6	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり もやし にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ メンマ コーン	ご飯 ワンタン パン粉	ドレッシング 米油	成中
5	月	わかめご飯 星のコロッケ（クラス用ソース）＜食育の日献立＞ カラフルピーマン炒め セタうめん汁 セタゼリー	802 20.5	23.1 3.6	豚肉 なた 鶏肉	牛乳 わかめ	赤パプリカ オクラ 人参 ピーマン	たけのこ もやし 黄パプリカ 干ししいたけ 玉ねぎ	ご飯 ジャガイモ でん粉 うー麺 セタゼリー パン粉	米油	
6	火	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	928 31.5	36.0 3.4	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	かぼちゃ パセリ	桃 みかん パイン ブルーベリー 玉ねぎ	パン 砂糖	米油	
7	水	夏野菜カレーライス（麦ご飯 夏野菜カレー） 海藻サラダ	806 20.5	24.8 3.2	豚肉	牛乳 わかめ	人参 トマト かぼちゃ パプリカ	きゅうり コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご なす ズッキーニ	ご飯 麦 ジャガイモ	米油	日中 二中
8	木	ご飯 みそそば 切干大根とキャベツのサラダ おくずかけ	768 21.0	29.7 2.5	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 切干大根 キャベツ ごぼう なす	ご飯 砂糖 でん粉 ジャガイモ ふ	米油 ごま ドレッシング	
9	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	782 20.3	29.2 2.8	あじ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 すき昆布	人参	干ししいたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 ジャガイモ パン粉	米油	日中
12	月	ご飯 厚焼き卵のそばろあんかけ 小松菜のごま酢和え ジャがいものみそ汁	736 18.6	26.7 3.1	卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜	もやし ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ジャガイモ ふ	米油 ごま	
13	火	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	797 21.1	35.3 3.8	豚肉 ウィンナー ひよこ豆 レンズ豆 鶏肉	牛乳	トマト 人参	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン 砂糖 ジャガイモ レモンゼリー	米油	
14	水	ご飯 コーンしゅうまい（3個） キムチ炒め 春雨スープ	743 17.3	28.5 4.0	鶏肉 豚肉 豆腐 魚肉	牛乳	人参	もやし 白菜 キムチ ねぎ 玉ねぎ キャベツ コーン	ご飯 小麦粉 マロニー	ごま油	
15	木	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	928 38.4	37.7 4.2	鶏肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	レモン コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ	パン でん粉 砂糖 ジャガイモ マカロニ	米油 バター	
16	金	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	843 17.9	31.2 3.0	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 いら	桃 みかん パイン ねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ	ご飯 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	
19	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	825 25.7	34.6 3.5	さば さつま揚げ なた うずらの卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 糸みつば	れんこん 干ししいたけ たけのこ えのきたけ	ご飯 砂糖	米油	
20	火	バターロールパン カレーロールフライ マカロニソテー おじゃがもちスープ	875 31.8	28.8 4.2	ソーセージ 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜	パン マカロニ ジャガイモ おじゃがもちボール 小麦粉 パン粉	米油 バター	二中・成中 日中

※ 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、学校だ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)	823	830
たんぱく質(g)	31.0	26.9 ～ 41.5
脂質(g)	24.2	18.4 ～ 27.6
塩分(g)	3.5	2.5未満



● 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**6日(火)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。

《食育の日献立》 5日 テーマ…「七夕」

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「索餅(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「うめん」を使って、おなかにやさしい汁物を作ります。



今月の目標

夏にふさわしい食生活を送りましょう。



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になりがちです。

体調を崩さないための食事のコツを紹介します。

- ◎ 冷たいものを食べ過ぎたり飲み過ぎたりしないこと。胃腸が冷えると食欲がなくなってしまいます。
- ◎ 1日3食しっかり食べること。必要な栄養素がとれていないと夏バテしやすくなります。
- ◎ 夏野菜も食事に取り入れましょう。夏が旬の野菜は、体の熱をとってくれる働きもあります。

毎日の食生活から体調を整えて、楽しく夏を過ごしましょう。