



7・8がつ こんだてよいひょう



※(噛め):よく噛んで食べよう献立

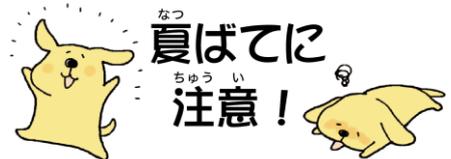
日	主食	おもな食材とはたらき				(小)		(中・高)		一口メモ
		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	ごはん	ぶたにくのスタミナやき きんぴらごぼう わかめとえのきのみそしる	牛乳 豚肩ロース さつまいも 冷凍豆腐 油揚げ 米みそ 煮干し わかめ	米 坂こんにやく サラダ油 上白糖 ごま油 白いりごま	にんじん ごぼう だけのこ れんこん えのきたけ にんにく	593 kcal 25.6 g 23.4 g 2.4 g	709 kcal 30.0 g 26.9 g 3.0 g		にんにくで スタミナをつけて 暑さに負けない体を作ろう！	
4火	あさりと きのこの クリーム スパゲティ	かいそうサラダ レモンソーダゼリー	牛乳 ショルダーベーコン 冷凍むきあさり クリーム 海藻ミックス ツナ	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 有塩バター 白いりごま レモンソーダゼリー	ぶなしめじ にんじん 玉葱 とうもろこし パセリ マッシュルーム もやし きゅうり	585 kcal 21.2 g 21.9 g 2.3 g	696 kcal 25.3 g 25.8 g 3.0 g		あさりに鉄分が豊富に 含まれています。	
5水	えだまめごはん	ほしのクロック やさいのゆかりあえ たなばたうーめんじる たなばたゼリー	牛乳 油揚げ かつお節	米 白いりごま 星のクロック 大豆油 うーめん 星のふ じゃがいも	むきえだまめ はくさい きゅうり にんじん 糸みつば	556 kcal 17.7 g 18.7 g 2.5 g	664 kcal 20.4 g 21.7 g 2.9 g		今日は少し早めの 七夕献立の日です。	
6木	ごはん	いわしのうめに きりほしだいこんのいりに キャベツのみそしる	牛乳 いわしの梅煮 油揚げ かつお節 冷凍豆腐 米みそ	米 つきこんにやく サラダ油 上白糖	切干しだいこん にんじん きぬさや キャベツ	558 kcal 24.6 g 18.2 g 2.4 g	649 kcal 27.5 g 19.4 g 2.8 g		梅には食欲を増進させる働 きがあります。	
7金	むぎごはん	えだまめいりたまごやき かぼちゃのそぼろに だいこんのみそしる	牛乳 枝豆入り玉子焼き 豚ひき肉 かつお節 油揚げ 米みそ 煮干し	米 おおむぎ しらたき サラダ油 上白糖 でん粉	かぼちゃ にんじん 玉葱 だいこん えのきたけ ねぎ	561 kcal 23.2 g 19.6 g 2.1 g	677 kcal 27.9 g 22.8 g 2.7 g		旬の食材を食べよう！ (えだまめ・かぼちゃ)	
10月	ごはん	しろみざかなフライ あぶらふのあまからいため たまねぎのみそしる チーズ	牛乳 白身魚フライ 豚モモ 米みそ 冷凍豆腐 油揚げ 煮干し チーズ	米 大豆油 サラダ油 ごま油 油麹 上白糖	しょうが キャベツ にんじん 玉葱 えのきたけ ねぎ	646 kcal 28.4 g 23.3 g 2.7 g	765 kcal 31.7 g 26.4 g 3.2 g		宮城の名産品 「油麩」を使った 炒め物です。	
11火	せわり コッパン	ポイルウィンナー キャベツサラダ えびがはいったABCスープ バックケチャップ	牛乳 ウィンナー えび	背割りコッパン マカロニABC でん粉	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉葱 パセリ	522 kcal 20.7 g 26.4 g 2.8 g	632 kcal 24.1 g 28.5 g 3.4 g		今日は セルフホットドックの日。 上手に作れるかな？	
12水	ぶたどん	だいこんサラダ きのことながネギのごまみそスープ	牛乳 豚モモ 細切りかまぼこ 米みそ かつお節	米 おおむぎ サラダ油 しらたき 上白糖 ごま油 白すりごま	しょうが 玉葱 ごぼう にんじん だいこん きゅうり えのきたけ ねぎ もやし 干し椎茸	562 kcal 25.7 g 18.0 g 2.6 g	681 kcal 31.0 g 20.9 g 3.5 g		豚肉には、夏バテした体を 回復させてくれる 働きがあります。	
13木	ごはん	いわしいりハンバーグ ひじきのもの じゃがいものみそしる ヨーグルト	牛乳 宮城県産いわしいりハンバーグ 干ひじき さつまいも かつお節 米みそ 煮干し	米 しらたき サラダ油 ごま油 上白糖 じゃがいも	だいずもやし にんじん きぬさや ねぎ	547 kcal 22.6 g 13.1 g 2.2 g	658 kcal 27.5 g 14.6 g 3.0 g		宮城県の魚を食べよう！ 宮城県で収穫されたいわし が入ったハンバーグです。	
14金	むぎごはん	にくじゃが わかめとうとうのみそしる なっとう	牛乳 豚モモ かつお節 冷凍豆腐 油揚げ 米みそ 煮干し 納豆 わかめ	米 おおむぎ じゃがいも しらたき サラダ油 上白糖	玉葱 にんじん きぬさや えのきたけ ねぎ	537 kcal 25.1 g 17.2 g 1.8 g	633 kcal 28.7 g 19.2 g 2.3 g		ネバネバ納豆には疲れた体 を元気にしてくれる 力があります。	
18火	みそラーメン	むしぎょうざ はくさいのちゅうかサラダ れいとうりんご	牛乳 豚モモ 米みそ	中華めん サラダ油 上白糖 ごま油	にんにく しょうが もやし とうもろこし にんじん ねぎ にら はくさい こまつな 冷凍りんご	543 kcal 23.8 g 19.7 g 3.4 g	680 kcal 29.7 g 24.5 g 4.5 g		今日は中華の日です。 しっかり食べて、 冷たいりんごでさっぱり♪	
19水	むぎごはん	ホキのわふうフライ ちくぜんに きりほしだいこんのひきなじる チーズ	牛乳 ホキの和風フライ 鶏肉モモ かつお節 油揚げ 米みそ チーズ	米 おおむぎ 大豆油 坂こんにやく サラダ油 上白糖	にんじん 干し椎茸 洗いごぼう れんこん だけのこ さやいんげん 切干しだいこん ねぎ	608 kcal 25.3 g 22.7 g 2.2 g	731 kcal 29.6 g 26.0 g 2.7 g		ホキは、タラによく似た 白身魚です。	
20木	なつやさい カレー	ゆでとうもろこし ブドウゼリー	牛乳 豚モモ チーズ	米 サラダ油	玉葱 にんにく かぼちゃ にんじん なす トマト缶 青ピーマン アップルピューレ 福神漬 とうもろこし	623 kcal 20.1 g 19.5 g 2.8 g	753 kcal 24.0 g 22.7 g 3.7 g		夏野菜をいっぱい食べよう！ (かぼちゃ・なす・トマト・ ピーマン・とうもろこし)	

夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて元気にすごそう！

29火	よこわり まるばん	かぼちゃクロック フレンチサラダ えだまめのポタージュ りんごタルト	牛乳 ショルダーベーコン クリーム	横割り丸パン かぼちゃクロック 大豆油 りんごタルト	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉葱	605 kcal 19.8 g 26.7 g 2.3 g	653 kcal 21.0 g 30.2 g 2.6 g		今日から給食もスタート！ 旬の食材を食べてがんばろう。 (えだまめ・かぼちゃ)
30水	むぎごはん	きんぴら入りあつやきたまご ごもくまめ ピリからみそしる	牛乳 きんぴら入り厚焼きたまご さつまいも 冷凍大豆 豚モモ 油揚げ かつお節 米みそ	米 おおむぎ 坂こんにやく サラダ油 上白糖 じゃがいも 有塩バター	洗いごぼう にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが にんにく	560 kcal 23.9 g 19.7 g 2.1 g	676 kcal 28.3 g 22.9 g 2.5 g		暑くて食欲がおちてしまっ たときは、ピリ辛なものを 食べてみよう！
31木	なつやさいの ドライカレー	わかめとみずなのサラダ トマトとたまごのスープ やさいとかじつゼリー	牛乳 豚ひき肉 わかめ たまご 冷凍豆腐	米 有塩バター 野菜と果実のゼリー	玉葱 スズキニ トマト なす にんじん にんにく しょうが 青ピーマン 黄ピーマン はくさい みずな とうもろこし	584 kcal 23.2 g 20.0 g 1.9 g	700 kcal 27.6 g 23.4 g 2.4 g		8(や)3(さ)1(い) 今日は野菜の日です。 しっかり食べよう！

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。

○牛乳は毎日つきます。行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。

