

小学 校	ブロック	立町小 片平丁小 上杉山通小 通町小 荒巻小 台原小 北仙台小 荒町小
---------	------	---



7月のよていこんだてひょう



毎月19日は
食育の日

せんだいしあらまきがっこうきゅうしょく
仙台市荒巻学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもしろくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
2	月	ごはん 牛乳 えびとうふのチリソースに きゅうりのちゅうかつづけ だいがかいも	ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	牛乳 とうふ えび うずらたまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり	653	20.8
3	火	ごはん 牛乳 さわらのやくみたれかけ にくじゃが ようなしのかんづめ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	牛乳 さわら ぶたにく	ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ ようなし	657	23.6
4	水	まるパン 牛乳 ハンバーグのマッシュルームソースかけ だいずのサラダ(しろドレッシング) たまごスープ	パン バター でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく クリーム たまご ベーコン だいず	たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ きゅうり	606	28.2
5	木	むぎごはん あじつけのり 牛乳 やきめざし ごまあえ すいとんじる	ごはん おおむぎ すいとん ごま さとう	牛乳 のり めざし あぶらあげ さばぶし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし	585	20.4
6	金	ソフトパン 牛乳 ポークビーンズ フライドポテト やさいスープ オレンジ	パン じゃがいも こめあぶら	牛乳 ベーコン ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ セロリー とうもろこし オレンジ	634	24.6
9	月	ごはん 牛乳 しせんだうふ はるまき ひじきサラダ	ごはん こむぎこ はるさめ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ ひじき	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	621	21.7
10	火	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき こまつなとしめじのおひたし みそけんちんじる パインアップルのかんづめ	ごはん じゃがいも こめあぶら	牛乳 ほっけ とうふ さばぶし みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし しめじ パインアップル	582	25.5
11	水	小チーズパン 牛乳 いろどりやさいのペペロンチーノ ししゃもフライ(ソース) トマトとたまごのスープ	パン こむぎこ パンこ こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ じゃがいも でんぷん	チーズ 牛乳 ししゃも ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ パプリカ ズッキーニ マッシュルーム にんにく トマト パセリ	598	23.9
12	木	ごはん 牛乳 なつやさいかレー かいそうサラダ(あおじそドレッシング) れいとうりんご	ごはん じゃがいも こめあぶら ごま	牛乳 ぶたにく チーズ わかめ のり くさわかめ こんぶ	ズッキーニ かぼちゃ トマト にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり りんご	620	18.4
13	金	コッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(21ほん) だいこんサラダ ラビオリのスープ	パン さとう こむぎこ こめあぶら ばんこ	牛乳 ぶたにく とりにく ウイナーソーセージ	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん だいこん きゅうり	579	20.0
17	火	ごはん 牛乳 わかさぎのいそべあげ(21ほん) もやしとあぶらあげのいために りきゅうじる	ごはん こむぎこ でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも ごま さとう	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ さばぶし みそ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ もやし たまねぎ	604	19.3
18	水	ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) チョレギサラダ(きざみのり) ちゅうかふうたまごスープ グレープフルーツ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら でんぷん ごま さとう	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン たまご のり	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ キャベツ きゅうり にんにく グレープフルーツ	593	20.2
19	木	しょくパン スライスチーズ 牛乳 さけのレモンソースかけ マセドアンサラダ(マヨネーズ) コンソメスープ	パン オリーブゆ じゃがいも マヨネーズ	牛乳 チーズ さけ ベーコン	レモン パプリカ にんじん セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	572	30.8
20	金	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ きりぼしだいこんのピリからいため ごじる	ごはん でんぷん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら さといも	牛乳 さば ぶたにく だいず あぶらあげ さばぶし みそ	しょうが きりぼしだいこん にら もやし にんじん にんにく ごぼう ねぎ	697	26.1

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

=今月の目標= ……暑さに負けない食事をしよう……



なつやす げんき す
～夏休みを元気に過ごすために～

ねんせい かい がっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん
3, 4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 640 kcal
・たんぱくしつ 24.0 g

規則正しい食生活

なつやす よふ あさねぼう かんしよく す
夏休みは、夜更かしや朝寝坊、間食のとり過ぎなどで
き じ かん しょくじ しょくせいかつ みだ
決まった時間に食事がとれず、食生活が乱れがちです。
まいにち き じ かん しょくじ きそくだ せいかつ たの じゅうじつ
毎日、決まった時間に食事をし、規則正しい生活で、楽しく充実
した夏休みを過ごしましょう。



しっかり朝ごはん

あさ せいかつ ととの
朝ごはんをとり、生活リズムを整えましょう。



バランスのとれた食事

なつ あつ しょくよく へ つめ めんるい しょくじ
夏の暑さで、食欲が減り、冷たい麺類だけの食事に
なることはありませんか。
めんるい しょくじ しょくよく さかな にく たまご だいず せいひん
麺類だけではなく、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)や
ふくさい やさい かいそう まいしよくく あ た
副菜(野菜・海藻・きのこ)も毎食組み合わせて食べるようにしましょう。



こまめな水分補給

かん まえ みず ちゃ
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水やお茶を
の飲みましょう。



へいせい ねん ど がっこうきゅうしょくひょう ごゆうしゅうしょう
平成29年度学校給食標語優秀賞

きゅうしょくで きらいなものも すきになる

仙台市立小学校 児童

かみ たいせつ しげん しゅうだんしげんかいしゅうなど かつよう
☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆