

中学校	上杉山中 台原中 鶴谷中 五城中 八軒中 センター
-----	------------------------------



# 7月の予定献立表



毎月19日は  
食育の日

仙台市荒巻学校給食センター

日	曜 日	献 立 名	主 な 食 品 と 働 き						エネ ルギ ー (kcal)	たんぱく 質 (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			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
2	月	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き からしあえ 豚汁 グレープフルーツ	ほっけ 豚肉 豆腐 さば節 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ しめじ もやし グレープフルーツ	ごはん さといも		746	33.4
3	火	小米粉スイートチーズパン 牛乳 カレーうどん いかの天ぷら ひじきサラダ(青じそドレッシング)	いか 豚肉 さば節	チーズ 牛乳 ひじき	にんじん	グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 米粉 小麦粉 うどん でん粉	米油 ごま	789	33.2
4	水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそかけ けんちん汁 洋なし缶	鶏肉 みそ 豆腐 さば節	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ しめじ 洋なし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	752	26.9
5	木	食パン マーマレード 牛乳 ホキフライ(ソース) 大豆のサラダ 卵スープ	ホキ 鶏卵 ベーコン 大豆	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マーマレード パン粉 小麦粉 でん粉	米油	825	34.9
6	金	麦ごはん 味付けのり 牛乳 焼きめざし ごまあえ すいとん汁	7月10日 仙台空襲の日 戦時中の食事 油揚げ さば節	牛乳 のり めざし	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ もやし	ごはん 大麦 すいとん 砂糖	ごま	758	23.5
9	月	ごはん 牛乳 さわらのたつた揚げ くきわかめと野菜の炒め煮 豆腐としめじのみそ汁 オレンジ	さわら 豆腐 みそ さば節 油揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん	しょうが だいこん しめじ れんこん たけのこ オレンジ	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	800	29.0
10	火	丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) アーモンドコールスロー マカロニと野菜のスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	パン パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 マカロニ	米油 アーモンド	782	27.4
11	水	わかめごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 太平燕(タイピーエン) パインアップル缶	豚肉 鶏肉 えび いか うずら卵	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ 乾しいたけ パインアップル	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉 はるさめ	ごま油	805	28.3
12	木	小ツイストパン 牛乳 彩り野菜のペペロンチーノ ししゃもフライ(2本・ソース) トマトと卵のスープ	ベーコン 鶏卵	牛乳 ししゃも	パプリカ トマト パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ にんにく	パン 小麦粉 パン粉 でん粉 スパゲッティ じゃがいも	米油 オリーブ油	799	30.3
13	金	ごはん 牛乳 えびだんごとうずら卵のチリソース煮 こまつなとひじきのナムル 大学いも	えびボール うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	885	26.4
17	火	ごはん 牛乳 夏野菜カレー レモンドレッシングサラダ 冷凍りんご	豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト にんじん	ズッキーニ たまねぎ にんにく だいこん きゅうり レモン りんご	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	820	22.0
18	水	ソフトパン 牛乳 ポークビーンズ フライドポテト コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ しめじ	パン じゃがいも	米油	893	34.7
19	木	ごはん 牛乳 五目豆腐 春巻き わかめのしょうがあえ グレープフルーツ	鶏肉 豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ たけのこ キャベツ 乾しいたけ にんにく しょうが きゅうり グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油	823	28.4
20	金	丸パン 牛乳 チーズハンバーグ 野菜のスープ煮 キャロットラペ	豚肉 鶏肉 ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ みかん レモン	パン じゃがいも 砂糖 でん粉	オリーブ油 アーモンド	805	30.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容に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……



## 夏休みの食生活

～夏休みを元気に過ごすために～

生徒の1回あたりの 学校給食摂取基準
・エネルギー 820 kcal
・たんぱく質 30.8 g

### 規則正しい食生活



夏休みは、夜更かしや朝寝坊、間食のとり過ぎなどで決まった時間に食事がとれず、食生活が乱れがちです。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



朝食は1日の始まりです。しっかり食べて生活リズムを整えましょう。

### バランスのとれた食事



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。麺類だけでは必要な栄養が不足してしまうため、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)や副菜(野菜・海藻・きのこ)も毎食組み合わせるようしましょう。また、果物や乳製品も組み合わせるとバランスがよくなります。

### こまめな水分補給



夏は汗をかくことで、体の水分が失われやすくなります。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水やお茶を飲んで水分を補給しましょう。

平成29年度学校給食標語優秀賞

給食なら にがてなものも 食べられる

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆