令和7年度

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

＝今月の目標＝　暑さに負けない食事をしよう

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	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	3・4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	しょくえんそうとうりょう(g)
1	火	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ　フライドポテト ウインナーソーセージとやさいのスープ ようなしのかんづめ	🔗	パン　じゃがいも　こめあぶら	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ ぶたにく　**だいず**	パプリカ　キャベツ　セロリー たまねぎ　とうもろこし　ようなし	646	22.4	23.4	2.5
2	水	≪ **七夕献立　うーめんじる・たなばたゼリー** ≫ ごはん　牛乳 あかうおのみそだれかけ　あまずあえ うーめんじる　たなばたゼリー **旬の食材　さやいんげん**	🔗	ごはん　でんぷん　さとう こめあぶら　**うーめん**　まめふ ゼリー	ぎゅうにゅう　あかうお　みそ とうふ　あぶらあげ	しょうが　にんじん　さやいんげん ほししいたけ　キャベツ　きゅうり	608	21.6	15.4	2.5
3	木	ミルクパン　牛乳 さけのバジルやき　だいこんサラダ ミートボールスープ		パン　パンこ　さとう じゃがいも　こめあぶら	ぎゅうにゅう　さけ　とりにく	たまねぎ　ねぎ　しょうが にんにく　にんじん　セロリー だいこん　きゅうり	561	27.4	21.8	2.7
4	金	ごはん　牛乳 とりにくのごまだれかけ　ごもくひじき みそかきたまじる　グレープフルーツ		ごはん　でんぷん　こめあぶら さとう　ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく　たまご とうふ　みそ　ひじき あぶらあげ	しょうが　にんじん　たまねぎ えのきたけ　えだまめ　ごぼう グレープフルーツ	628	27.5	17.8	2.4
7	月	≪ **7月10日仙台空しゅうを考える献立** ≫ わかめごはん　牛乳 ししゃものてんぷら(2ほん) そくせきづけ　すいとんじる		ごはん　こむぎこ　でんぷん こめあぶら　すいとん	わかめ　ぎゅうにゅう　ししゃも あぶらあげ	ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ　キャベツ　きゅうり	617	19.3	18.8	2.6
8	火	≪ **大阪万博献立　～イタリア～** ≫ 小こめこフォカッチャ　牛乳 いろどりやさいのペペロンチーノ ハンバーグのトマトソースかけ グリーンサラダ　オレンジ **旬の食材　トマト・とうもろこし　パプリカ・ズッキーニ　きゅうり・えだまめ**		パン　こめこ　さとう オリーブゆ　スパゲッティ こめあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　ベーコン	たまねぎ　にんにく　しょうが トマト　マッシュルーム　とうもろこし **パプリカ**　ズッキーニ　キャベツ きゅうり　えだまめ　オレンジ	567	25.4	20.3	3.0
9	水	ごはん　ふりかけ　牛乳 さばのたつたあげ きざみこんぶとやさいのいためにひきなじる		ごはん　ごま　じゃがいも でんぷん　さとう　こめあぶら	ぎゅうにゅう　だいず　のり さば　あぶらあげ　とうふ みそ　こんぶ	かぼちゃ　しょうが　ねぎ だいこん　にんじん　ごぼう ほししいたけ　たけのこ	602	22.7	20.6	2.3
10	木	とうにゅうしょくパン　牛乳　ホキフライ(ソース) マスタードドレッシングサラダ ミネストローネ		パン　パンこ　こむぎこ でんぷん　こめあぶら じゃがいも　オリーブゆ　さとう	とうにゅう　ぎゅうにゅう　ホキ ベーコン　だいず	にんじん　たまねぎ　セロリー トマト　にんにく　キャベツ **きゅうり**	573	23.0	23.5	2.8
11	金	むぎごはん　牛乳 なつやさいカレー　かいそうサラダ だいずとアーモンドのあめがけ　オレンジ **旬の食材　ピーマン・なす**	🔗	おおむぎ　ごはん　アーモンド さとう　じゃがいも　こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう　だいず　ぶたにく チーズ　わかめ　くきわかめ ふのり　こんぶ	たまねぎ　ピーマン　**なす**　とうもろこし にんにく　しょうが　トマト　だいこん きゅうり　きくらげ　オレンジ	655	21.3	19.9	2.2
14	月	ごはん　牛乳　さわらのやくみたれかけ ごもくきんぴら　とうふとじゃがいものみそしる パインアップルのかんづめ		ごはん　でんぷん　さとう こめあぶら　ごまあぶら じゃがいも　ごま	ぎゅうにゅう　さわら　とうふ みそ　あぶらあげ	しょうが　ねぎ　しめじ たまねぎ　たけのこ　にんじん ごぼう　パインアップル	627	22.1	17.6	2.4
15	火	しょくパン　はちみつ　牛乳 フライドチキン　レモンドレッシングサラダ パンプキンポタージュ	🔗	パン　はちみつ　でんぷん こめあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく　チーズ だっしふんにゅう　クリーム	しょうが　かぼちゃ　たまねぎ にんじん　キャベツ　きゅうり レモン	610	26.0	20.1	2.6
16	水	≪ **毎月第3水曜日はみやぎ水産の日** ≫ ごはん　牛乳　あじのしおやき あぶらふとじゃがいものにもの わかめいりひたし **旬の食材　あじ**		ごはん　**あぶらふ**　じゃがいも こめあぶら　さとう　ごま	ぎゅうにゅう　あじ　わかめ	にんじん　たまねぎ　えだまめ キャベツ	554	20.9	12.1	2.4
17	木	げんえんソフトパン　牛乳 ヒレカツ(ソース)　ペンネとツナのトマトソテー コンソメスープ　れいとうみかん		パン　パンこ　こむぎこ こめあぶら　マカロニ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　まぐろあぶらづけ	にんじん　セロリー　たまねぎ キャベツ　とうもろこし　マッシュルーム トマト　にんにく　みかん	625	24.9	22.2	2.3
18	金	ごはん　牛乳 いかのたつたあげ　しせんどうふ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	🔗	ごはん　でんぷん　こめあぶら ごまあぶら　さとう　ごま	ぎゅうにゅう　いか　とうふ ぶたにく　みそ	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 きりぼしだいこん　にんじん　**きゅうり**	604	25.7	17.8	1.9

※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。

※**太字の食材**は，宮城県の特産品や宮城県産または仙台産を使用する予定の食材です。

夏休みの過ごし方　～水分のとり方について～

水分のとり方のポイント

●水分は水やお茶を中心にとりましょう。
●運動後やたくさんあせをかいた時は塩分が失われるので，スポーツドリンクなどを利用するとよいでしょう。
（糖分が入っているので飲みすぎに注意しましょう。）
●一度にたくさんつめたい物を飲みすぎると，体調が悪くなってしまうこともあるので注意しましょう。

夏はたくさんあせをかくため，体の水分が失われます。
のどがかわいた時は，すでに水分が不足しているといわれています。
水分はのどがかわく前に，こまめにとりましょう。

食事でも水分をとりましょう！

●みそしるやスープは水分と塩分を同時にとることができます。
主食・しる物・おかずのそろったバランスの良い食事を心がけましょう。
●給食がない夏休みはカルシウム不足になりやすいので，水分もとれる牛乳を1日にコップ2杯位のむとよいでしょう。

令和６年度学校給食標語優秀賞

食べたいな　おかわりじゃんけん　負けないぞ

仙台市立小学校　児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆