



中学校
2ブロック
人來田中 茂庭台中 折立中 住吉台中
長命ヶ丘中 大沢中 北仙台中 中山中 第一中

《今月の目標…暑さに負けない食事をしよう》

仙台市南吉成学校給食センター

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)	脂質 (g)	食塩 相当量 (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				
1	水	ココアパン 牛乳 あじのスパイシー焼き 豚肉と大豆のトマト煮 コーンポテト	あじ 豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんにく トマト パセリ	にんにく れんこん たまねぎ セロリー マッシュルーム とうもろこし	パン じゃがいも	米油 バター	854	40.7	28.5	3.1
2	木	麦ごはん 牛乳 春巻き 八宝菜 わかめサラダ	豚肉 鶏肉 えび 大豆 うずら卵	牛乳 わかめ	にんにく にら	キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ しょうが きゅうり	大麦 ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油	753	24.8	19.3	2.9
3	金	わかめごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ きゅうりともやしの香味和え なめこのみそ汁 グレープフルーツ	あかうお 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんにく こまつな	なめこ 根深ねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが グレープフルーツ	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	713	25.8	18.0	3.6
6	月	食パン はちみつ 牛乳 豚肉のマスタード焼き チンゲンサイとコーンのソテー パンブキンポターージュ	 豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	かぼちゃ にんにく チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	パン はちみつ じゃがいも	バター 米油	831	32.4	27.1	3.2
7	火	●七夕献立● ごはん 牛乳 かつおのみそだれかけ ひじきの和風サラダ ろうめん汁 セタゼリー	 かつお みそ 豆腐	牛乳 ひじき	にんにく	しょうが だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 温麺 ふ ゼリー	米油	758	26.5	16.9	3.2
8	水	★旬の果物 メロン★ 減塩ソフトパン 牛乳 ゆでウインナーソーセージ(2本) ラタトゥイユ コンソメスープ メロン	 ウインナーソーセージ 豚肉	牛乳	にんにく 黄ピーマン トマト	キャベツ えのきたけ たまねぎ セロリー ズッキーニ なす にんにく メロン	パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油	756	24.0	30.9	2.7
9	木	ごはん 牛乳 さばの薬味たれかけ わかめ入りおひたし にらたま汁	さば 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にら にんにく	根深ねぎ しょうが 乾しいたけ キャベツ とうもろこし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	759	27.8	23.2	3.1
10	金	《仙台空襲を考える献立》 麦ごはん のりの佃煮 牛乳 ししゃも天ぷら(2本) 小松菜の仙台みそ和え すいとん汁	凍り豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり ししゃも	にんにく こまつな	ごぼう だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ もやし	大麦 ごはん 小麦粉 すいとん じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	775	25.1	20.6	2.3
13	月	コッペパン 牛乳 肉だんごのアップルソースかけ(4個くらい) フレンチポテトサラダ マカロニと野菜のスープ ヨーグルト	 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく レモン キャベツ セロリー きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	779	32.2	25.4	3.0
14	火	《沖縄県の料理を味わおう!》 ごはん ふりかけ 牛乳 豚肉のかりん揚げ マーミナーチャンプルー アーサー汁 パインアップルの缶詰	大豆 豚肉 凍り豆腐 豆腐 みそ まぐろ油づけ	牛乳 あおさ のり	にんにく にら かぼちゃ	しょうが だいこん 根深ねぎ もやし たまねぎ パインアップル	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	861	29.5	25.1	2.8
15	水	★宮城県産のズッキーニ、パプリカ、なすを使ったスパゲッティ★ ★旬の果物 すいか★ 小ずんだパン 牛乳 ズッキーニとパプリカのスパゲッティ さけのガーリック焼き アーモンドコールスロー すいか	  さけ ベーコン	牛乳 チーズ	黄ピーマン 赤ピーマン にんにく	えだまめ にんにく なす ズッキーニ たまねぎ キャベツ きゅうり すいか	砂糖 パン スパゲッティ	オリーブ油 米油 アーモンド	747	34.2	22.9	2.8
16	木	麦ごはん 牛乳 小魚入りフライビーンズ エッグカレー パンプキンサラダ	 大豆 うずら卵 豚肉	牛乳 かたくちいわし チーズ	にんにく かぼちゃ	たまねぎ にんにく りんご きゅうり とうもろこし	大麦 ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	861	27.5	26.1	2.2
17	金	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3本) 肉豆腐 甘酢和え 冷凍みかん	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 わかさぎ	にんにく	しょうが 根深ねぎ えのきたけ しめじ だいこん レモン みかん	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	米油	789	25.7	22.1	1.7

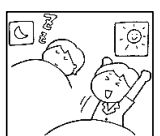
※はしは、毎日忘れずに持ってきて下さい。 ※ 印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容に変更することがあります。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために、一部栄養強化食品を使用しています。



夏休みの過ごし方～暑さに負けない食事のポイント～



生活リズムを整えよう  夜更かしや朝寝坊は、やる気や体力の低下につながります。 朝食を食べると、生活リズムが整い、暑さに負けにくくなります。早寝・早起きを心がけ、朝食をしっかりとりましょう。	こまめに水分を補給しよう  熱中症を予防するため、のどがかわく前に、こまめに水やお茶を飲みましょう。 ジュースなどの清涼飲料水には糖分を多く含むものもあるため、栄養成分表示を確認し、糖分のとりすぎに注意しましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいもののとりすぎは、胃腸に負担がかかります。 食べすぎ・飲みすぎに注意しましょう。	バランスのとれた食事をしよう  夏バテや熱中症を防ぐため、主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事を心がけましょう。 また、給食がない夏休みはカルシウムが不足しやすいので、牛乳・乳製品などを1日1回はとるようにしましょう。(牛乳コップ1～2杯位)
---	---	--	---