令和7年度

7月のよていこんだてひょう

小学校 1ブロック	七北田小　黒松小　南光台小　将監西小　高森小 泉ヶ丘小　八乙女小　高森東小　中山小

毎月19日は 食育の日

仙台市野村学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか			
			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	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	ししつ (g)	しょくえんそうとりょう(g)
1	火	ごはん　牛乳 なつやさいのカレー えびカツ　コールスロー　オレンジ 【旬の食材】かぼちゃ　ズッキーニ　なす	ごはん　パンこ こめあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　えび ぶたにく　いんげんまめ	きゅうり　キャベツ　とうもろこし かぼちゃ　にんじん　トマト たまねぎ　ズッキーニ　なす にんにく　オレンジ	661	23.1	20.0	2.3
2	水	しょくパン　いちごジャム　牛乳 ハンバーグのクリームソースかけ マカロニサラダ　コンソメスープ 【七夕にちなんだ献立】うーめんじる　たなばたゼリー	パン　ジャム　バター マカロニ　こめあぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく	たまねぎ　にんじん　きゅうり とうもろこし　セロリー キャベツ　パセリ	606	23.3	21.1	2.6
3	木	ごはん　牛乳　さけのたつたあげ くきわかめのごもくいため うーめんじる　たなばたゼリー	ごはん　でんぷん こめあぶら　さとう　ごま うーめん　ふ　ゼリー	ぎゅうにゅう　さけ くきわかめ　ぶたにく あぶらあげ	ごぼう　にんじん　れんこん だいこん　たけのこ ねぶかねぎ　ほししいたけ	644	26.2	17.3	2.9
4	金	ごはん　牛乳　さわらのごまだれかけ おひたし(きざみのり)　ぶたじる	ごはん　でんぷん こめあぶら　ごま　さとう ごまあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　さわら　のり ぶたにく　とうふ　みそ	ねぶかねぎ　しょうが　こまつな もやし　にんじん　だいこん ごぼう　こねぎ	616	25.2	18.0	2.4
7	月	ココアパン　牛乳　ぶたにくのバジルやき アーモンドいりサラダ トマトとたまごのスープ　れいとうみかん 【旬の食材】トマト	パン　さとう こめあぶら アーモンド　でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　たまご	にんにく　にんじん　きゅうり　キャベツ とうもろこし　トマト　たまねぎ はくさい　えのきたけ　みかん	669	25.7	26.9	2.6
8	火	ごはん　やきのり　牛乳 ししゃもてんぷら(しょうゆ) こんさいのみそきんぴら　すいとんじる 【仙台空襲を考える献立】すいとんじる	ごはん　こむぎこ こめあぶら　さとう　ごま すいとん　じゃがいも	ぎゅうにゅう　のり ししゃも　だいず　ぶたにく みそ　あぶらあげ	れんこん　たけのこ　にんじん にんにく　しょうが　ごぼう だいこん　こねぎ	622	20.2	17.6	2.2
9	水	しょくパン　ブルーベリージャム 牛乳　レバーいりメンチカツ ビーンズサラダ　パンプキンポタージュ	パン　ジャム　パンこ こめあぶら　さとう じゃがいも　バター	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　だいず チーズ　クリーム	たまねぎ　えだまめ　キャベツ きゅうり　かぼちゃ　にんじん	666	25.7	23.7	2.5
10	木	ごはん　牛乳　ほっけのしおやき わかめときゅうりのしょうがあえ じゃがいもととうふのみそしる	ごはん　さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ほっけ わかめ　とうふ あぶらあげ　みそ	きゅうり　しょうが　だいこん こまつな　にんじん　ねぶかねぎ	556	23.6	14.0	3.4
11	金	ごはん　牛乳 ぶたにくとなまあげのみそいため　チャプチェ だいがくいも(2～3こ) 【土用の丑の日】カレーうどん	ごはん　さつまいも こめあぶら　さとう　ごま はるさめ　ごまあぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　みそ	あかピーマン　もやし　にら　しょうが にんにく　ほししいたけ　にんじん ねぶかねぎ　こまつな　たまねぎ	670	20.8	18.0	1.7
14	月	小げんえんソフトパン　牛乳 カレーうどん　フライビーンズ かいそうサラダ　ヨーグルト	パン　こめあぶら ごまあぶら　さとう ごま　うどん	ぎゅうにゅう　だいず わかめ　ぶたにく あぶらあげ　ヨーグルト	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　こまつな ねぶかねぎ　ほししいたけ	590	23.9	23.3	2.7
15	火	わかめごはん　牛乳 ぶたにくのみそづけやき キャベツときゅうりのこうみづけ ざくざくじる 【味めぐり】福島　ざくざくじる	ごはん　ごま じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう　わかめ ぶたにく　みそ こんぶ　とうふ	キャベツ　きゅうり　にんじん しょうが　だいこん　ごぼう ねぶかねぎ　ほししいたけ	586	22.3	18.6	2.7
16	水	よこわりまるパン　牛乳 ホキフライ(ソース)　ジャーマンポテト たまごスープ　グレープフルーツ	パン　こむぎこ　パンこ こめあぶら　じゃがいも バター　でんぷん	ぎゅうにゅう　ホキ ウインナーソーセージ たまご　だいず	たまねぎ　パセリ　キャベツ こまつな　にんじん　しめじ グレープフルーツ	627	26.4	22.1	2.9
17	木	ごはん　牛乳　あかうおのたつたあげ やさいのごもくあえ じゃがいもとなまあげのみそしる	ごはん　でんぷん こめあぶら　ごま　ごまあぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　あかうお なまあげ　みそ	こまつな　キャベツ にんじん　とうもろこし だいこん　ねぶかねぎ	574	22.0	15.5	2.2
18	金	ごはん　牛乳　むししゅうまい(2こ) しおマーボーどうふ こまつなとひじきのナムル だいずいりこざかな	ごはん　こむぎこ ごま　ごまあぶら さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく ひじき　とうふ だいず　かたくちいわし	たまねぎ　こまつな　にんじん　もやし にんにく　キャベツ　チンゲンサイ ほししいたけ　たけのこ　しょうが えのきたけ　ねぶかねぎ	628	24.5	18.1	2.5

※はしは，毎日忘れずに持ってきましょう。　※ 🔗 印は，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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について，栄養強化食品を使用しています。

夏休みの過ごし方　～水分のとり方について～

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。

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。

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≫

だいじにね　ひとつひとつぶ　かんしゃして	仙台市立小学校　児童
明後日の　れいとうミカン　ゆめに出た	仙台市立小学校　児童

＊今月の目標＊

暑さに負けない食事をしよう