令和７年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

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

仙台市太白学校給食センター

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)	しょくえんそうとりょう(g)
1	火	ごはん 牛乳 とりにくのたまねぎソースかけ とうふとだいこんのみそしる れいとうみかん		ごはん でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	たまねぎ こまつな しめじ だいこん にんじん みかん	572	21.8	14.1	1.7
2	水	小こめこパン 牛乳 ペンネアラビアータ あじのガーリックやき フレンチサラダ ドリンクヨーグルト		パン こめこ さとう オリーブゆ マカロニ こめあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト あじ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しょうが トマト キャベツ とうもろこし	583	27.1	16.2	2.5
3	木	**★なつやさいをあじわおう なつやさいのポークカレー★** むぎごはん 牛乳 なつやさいのポークカレー だいずいりコロッケ オレンジ	🥄	おおむぎ ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	なす かぼちゃ ズッキーニ にんじん たまねぎ トマト にんにく オレンジ	693	20.8	22.6	2.0
4	金	**★7がつ7かは たなばたです★** ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき もやしときゅうりのごまずあえ うーめんじる たなばたゼリー	🥄	ごはん こめあぶら ごま さとう うーめん ふ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	きゅうり もやし にんじん だいこん ねぶかねぎ ごぼう ほししいたけ	653	22.0	18.9	2.4
7	月	コッペパン 牛乳 ホキフライ(ソース) しろいんげんまめのポタージュ 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	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう クリーム	にんじん たまねぎ パセリ グレープフルーツ	603	24.7	22.8	2.4
8	火	**★せんだいくうしゅうについてかんがえよう★** ごはん 牛乳 さばのしおやき わかめのしょうがあえ すいとんじる		ごはん こめあぶら さとう すいとん さといも	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ	きゅうり しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	605	19.7	18.5	2.5
9	水	**★なつやさいをあじわおう ラタトゥイユ★** まるパン 牛乳 マスタードフライドチキン ラタトゥイユ やさいスープ ヨーグルト	🥄	パン でんぷん こめあぶら オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	トマト たまねぎ なす ズッキーニ パプリカ にんにく にんじん キャベツ	553	26.1	17.3	2.9
10	木	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ おひたし(しょうゆ) わかめのみそしる		ごはん こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ねぶかねぎ	565	20.3	15.7	2.4
11	金	**★たいわんりょうり ルーローハン★** ごはん 牛乳 ルーローハンのぐ わかさぎフリッター(2ほん) ビーフンとえびのスープ	🥄	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく うずらたまご えび	たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ もやし ねぶかねぎ レモン	635	23.2	19.9	1.8
14	月	げんえんソフトパン 牛乳 さけのスパイシーやき ミネストローネ フルーツポンチ	🥄	パン こめあぶら じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン だいず	にんにく にんじん たまねぎ トマト もも パセリ みかん パインアップル レモン	556	24.3	18.1	1.9
15	火	**★おおさかばんばく おおさかのきょうどりょうり★** ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) ごよりまめ ごんぼじる　毎月19日は食育の日		ごはん パンこ こめあぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かたくちいわし あぶらあげ	ねぶかねぎ だいこん ごぼう にんじん	666	26.8	20.0	1.9
16	水	こめこフォカッチャ 牛乳 ハヤシシチュー やさいサラダ(あおじそドレッシング) ナッツとまめのキャラメルがけ	🥄	パン こめこ アーモンド カシューナッツ さとう バター じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ	595	24.7	24.3	2.6
17	木	ごはん 牛乳 モウカサメのたつたあげ うずらたまごいりたんたんはるさめスープ オレンジ		ごはん でんぷん こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく うずらたまご みそ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぶかねぎ きくらげ にんにく オレンジ	601	22.6	18.3	2.2
18	金	**★どようのうしのひ 「う」のつくたべもの きゅうり★** ごはん 牛乳 ぶたにくのごまソースがけ きゅうりのしそふうみづけ みそけんちんじる		ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが きゅうり しそ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	608	21.7	19.3	2.3

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。　※🥄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。

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

給食で笑顔が生まれる私たち

仙台市立小学校　　児童