



7月の予定献立表

＝今月の目標＝ 暑さに負けない食事をしよう



仙台市太白学校給食センター

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	★旬の食材 あじ★ わかめごはん 牛乳 あじフライ(ソース) うずら卵の中華スープ オレンジ		あじ 豚肉 うずら卵 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ もやし オレンジ	ごはん 小麦粉 パン粉	米油 ごま油	807	28.7	25.3	3.0
2	木	★旬を味わおう 夏野菜のカレー★ 麦ごはん 牛乳 ハンバーグ 夏野菜のカレー 海藻サラダ(青じそドレッシング) アーモンド入り小魚	🔗	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ のり 脱脂粉乳 わかめ かたくちいわし	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり	大麦 ごはん	米油 アーモンド	834	29.0	24.4	3.3
3	金	ミルクパン 牛乳 フライドチキン 大豆のトマト煮 グレープフルーツ	🔗	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム グレープフルーツ	パン 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	834	35.9	31.5	3.5
6	月	★7月7日は七夕です★ ごはん 牛乳 さばのみそ漬け焼き 小松菜のおひたし うーめん汁 セタゼリー	🔗	さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 温麺 ふ ゼリー	米油	807	25.8	23.6	2.5
7	火	コッパパン いちごジャム 牛乳 鶏肉のたまねぎソースかけ キャロットポタージュ オレンジ	🔗	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 クリーム チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ オレンジ	パン ジャム でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	777	32.0	27.0	3.3
8	水	ごはん のりの佃煮 牛乳 豚肉の香味焼き もやしときゅうりのごま酢和え 豆腐のみそ汁		豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし だいこん 根深ねぎ しめじ	ごはん 砂糖	米油 ごま	727	25.6	20.9	2.5
9	木	★仙台空襲について考えよう★ ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3本くらい) みそ豆 すいとん汁		豚肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 わかさぎ	にんじん	しょうが だいこん 根深ねぎ ごぼう 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 すいとん さいとも	米油 ごま	817	25.6	24.6	1.9
10	金	ココアパン 牛乳 たらこのバジル焼き 豆乳スープ フルーツポンチ	🔗	たら 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム みかん バインアップル もも りんご レモン	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	776	29.7	23.4	3.0
13	月	★タイ料理 ガバオライス★ ごはん 牛乳 ガバオライスの具 フライビーンズ ビーフとえびのスープ	🔗	大豆 豚肉 みそ えび	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ にんにく もやし しょうが 根深ねぎ レモン	ごはん でん粉 砂糖 ビーフ	米油 ごま油	746	27.0	18.7	2.4
14	火	食パン ブルーベリージャム 牛乳 豚肉のガーリック焼き 大麦入りミネストローネ オレンジ		豚肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー オレンジ	パン ジャム 砂糖 大麦 じゃがいも	米油 オリーブ油	742	28.5	24.8	2.9
15	水	ごはん 牛乳 鶏肉の薬味ソースかけ きゅうりのしそ風味漬け 凍り豆腐のみそ汁 ヨーグルト	🔗	鶏肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	しそ にんじん こまつな	根深ねぎ レモン きゅうり だいこん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	770	30.8	21.2	3.0
16	木	★新メニュー 赤魚の西京焼き★ ごはん ひじきふりかけ 牛乳 赤魚の西京焼き 肉じゃが 冷凍みかん		あかうお みそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ みかん	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	776	27.4	14.0	1.9
17	金	★夏野菜を味わおう ラタトゥイユ★ 丸パン 牛乳 モウカサメのたつた揚げ ラタトゥイユ 肉だんごスープ		さめ ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト 黄ピーマン にんじん	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく キャベツ	パン でん粉	米油 オリーブ油	720	33.5	25.8	3.7

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印はスプーンもあつ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～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。

(牛乳はコップ1～2杯位を目安に)