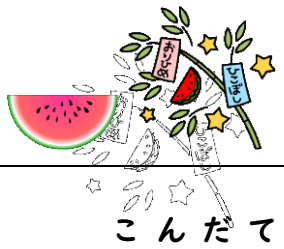
令和３年度



７月のよていこんだてひょう

７月の給食目標　＊食生活と健康について考えよう

毎月19日は食育の日

家庭実数

仙台市立榴岡小学校

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）
1	木	榴岡小 健康トライアングルの日 ★目によいメニュ ごはん　牛乳　かつおのごまがらめ こまつなともやしのソテー かぼちゃのみそしる		ごはん　でんぷん　あぶら ごま　さとう	牛乳　かつお　だいず ベーコン　あぶらあげ	こまつな　にんじん　かぼちゃ しょうが　にんにく　もやし だいこん　ごぼう　ねぎ	687	28.1
2	金	くろしょくパン　牛乳　なすのミートソースやき しろいんげんまめのポタージュ りんごゼリー	🥄	パン　こむぎこ　バター じゃがいも　ゼリー	牛乳　ぶたにく　だいず いんげんまめ　チーズ	にんじん　パセリ　なす にんにく　たまねぎ	689	25.6
5	月	ごもくそぼろどん（むぎごはん）　牛乳 きゅうりのピリからづけ　いなかじる		ごはん　おおむぎ　さとう あぶら　ごま　さといも	牛乳　たまご　ぶたにく とりにく　こうやどうふ とうふ	にんじん　こまつな　えだまめ たけのこ　きゅうり　しょうが ごぼう　だいこん　ねぎ　しめじ	616	26.3
6	火	北海道応援メニュー(国産農林水産物学校給食提供事業活用) よこわりまるパン　牛乳 ほたてフライ（ソース） じゃがいもとコーンのソテー　オニオンスープ		パン　パンこ　こむぎこ あぶら　じゃがいも バター　パンこ　あぶらふ	牛乳　ほたて　ベーコン チーズ	たまねぎ　とうもろこし　パセリ にんじん　ピーマン　セロリー	672	25.8
7	水	宇和島産真鯛で七夕メニュー(国産農林水産物学校給食提供事業活用) わかめごはん　牛乳 まだいのみぞれあんかけ たなばたうーめんじる　こだますいか		ごはん　でんぷん　あぶら おおむぎ　うーめん　ふ	牛乳　わかめ　まだい あぶらあげ　なると	しょうが　だいこん　えのきたけ にんじん　オクラ　ねぎ ほししいたけ　すいか	687	26.0
8	木	むぎごはん　牛乳　チンジャオロースー はるさめスープ　まめかりん		ごはん　おおむぎ　あぶら さとう　でんぷん はるさめ	牛乳　ぎゅうにく　だいず ベーコン　かまぼこ	チンゲンサイ　あかピーマン きピーマン　ピーマン　にんじん たけのこ　ほししいたけ　ねぎ キャベツ　えのきたけ　レモン	698	27.2
9	金	バターロールパン　牛乳　ハヤシシチュー ズッキーニとベーコンのソテー ヨーグルト	🥄	パン　バター じゃがいも　あぶら	牛乳　ぎゅうにく　ベーコン スキムミルク　ヨーグルト	にんじん　グリンピース　たまねぎ にんにく　ズッキーニ とうもろこし　エリンギ	663	22.9
12	月	完熟トマトで作る夏限定スープ ぶたキムチどん（むぎごはん） 牛乳　トマトとたまごのスープ だいずとこざかなのまるごとあげ		ごはん　おおむぎ　あぶら さとう　でんぷん　ごま	牛乳　ぶたにく　ハム たまご　だいず　にぼし	にら　トマト　チンゲンサイ しょうが　はくさい　キャベツ ねぎ　レタス　ごぼう	664	26.7
13	火	コッペパン　牛乳　きびなごのからあげ ソースやきそば　わかめスープ		パン　こむぎこ　あぶら ちゅうかめん　ごま でんぷん　パンこ	牛乳　きびなご　ぶたにく わかめ　とりにく　とうふ	にんじん　ピーマン　キャベツ たまねぎ　もやし　しょうが しなちく　ねぎ　えのきたけ とうもろこし	638	28.7
14	水	むぎごはん　牛乳　だいずいりにくみそ せんべいじる　メロン	🥄	ごはん　おおむぎ　あぶら さとう　かやきせんべい	牛乳　ぶたにく　だいず とりにく	にんじん　ピーマン　たまねぎ しょうが　キャベツ　ごぼう ねぎ　しめじ　メロン	591	22.8
15	木	ごはん　牛乳　ゆでぶたにくのごまソースあえ ひとしおキャベツ　あぶらふのみそしる オレンジ		ごはん　ごま　さとう あぶらふ　じゃがいも	牛乳　ぶたにく　とうふ こうやどうふ	ごぼう　キャベツ　にんじん たまねぎ　こまつな　オレンジ	667	25.2
16	金	イタリア料理の日 こめこフォカッチャ　牛乳 とりにくのハニーマスタードソースかけ ポルチーニだけのリゾット　ミネストローネ	🥄	パン　こめこ　はちみつ ごはん　おおむぎ　バター じゃがいも　あぶら	牛乳　とりにく　ベーコン チーズ　だいず	にんじん　パセリ　ピーマン たまねぎ　セロリー　キャベツ にんにく　エリンギ	676	29.8
19	月	給食委員会が考えた「みんなにたべてほしい夏のメニュー」 むぎごはん　牛乳 なつやさいのカレー ひやけたまご　ウインナーとコーンのソテー		ごはん　おおむぎ　あぶら	牛乳　ぶたにく チーズ　ソーセージ うずらたまご	にんじん　かぼちゃ　トマト(缶) ピーマン　ズッキーニ　たまねぎ キャベツ　にんにく　なす とうもろこし　プルーン	710	24.5
20	火	とうもろこしごはん　牛乳 ぶたにくのオイスターソースいため もずくスープ　れいとうせいようなし		ごはん　こめ　バター でんぷん　あぶら　さとう ごま　ゼリー	牛乳　ぶたにく　もずく とりにく　とうふ	あかピーマン　にんにくのめ とうもろこし　しょうが　ねぎ たけのこ　えのきたけ　ようなし	668	24.6

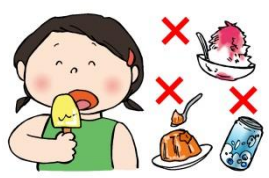
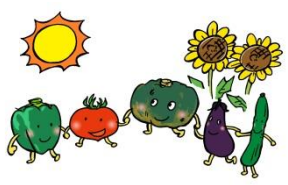
※はしは，毎日忘れずに持ってきましょう。　※🥄印は，スプーンもあったほうが食べやすい献立です。※ 献立内容は変更することがあります。

★☆ お知らせ ☆★

★7月16日　5年生は校外学習のため給食はありません。

本校3.4年生一回あたりの
学校給食摂取基準
エネルギー　650 kcal
たんぱく質　21.1～32.5 g

夏の食生活の約束

早起きをして 朝ごはんを食べよう 	冷たいものの とりすぎに注意しよう 	栄養たっぷりの 夏野菜を食べよう 
のどがかわく前に 水分をとろう 	生活リズムを 整えよう 	しっかり手洗いで 食中毒を予防しよう

＝ お願い ＝

・空気がジメジメする季節は，細菌が繁殖しやすくなります。給食で使う「はしやスプーン」は，きれいに洗って清潔なものを持たせてください。

・20日（火）で給食は終了です。給食当番は給食着を持ち帰りますので，洗濯しアイロンをかけて，夏休み明けに各学級へお返しください。