

中学校	上 シ ロ ッ シ	岩切中 西山中	沖野中 幸町中	宮城野中 中野中
-----	-----------------------	------------	------------	-------------



# 7月の予定献立表

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)	
			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	月	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ひじきの炒め煮 油ふりけんちん汁	さば 豆腐	みそ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ えだまめ	ごはん 砂糖 でん粉 油ふ じゃがいも	※油	790	29.3
2	火	ごはん 牛乳 <b>旬の野菜 きゅうり</b> 四川豆腐 もやしときゅうりの塩だれ和え さつまいものあめがけ オレンジ	豆腐 みそ	豚肉	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり オレンジ	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉	※油 ごま油 ごま	838	27.2
3	水	丸パン ブルーベリージャム 牛乳 ホキフライ(ソース) 小松菜のサラダ ミネストローネ <b>旬の野菜 トマト</b>	ホキ ベーコン 大豆		牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	パン ジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	※油 アーモンド	758	28.5
4	木	ごはん 牛乳 あじの西京焼き きざみこんぶと野菜の炒め煮 うーめん汁 セタゼリー <b>☆七夕献立☆</b> <b>旬の食材 あじ</b>	あじ 豆腐 豚肉	みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	乾しいたけ れんこん ごぼう	ごはん 温麺 ふ 砂糖 セリー	※油	748	31.6
5	金	食パン はちみつ 牛乳 フライドチキン フレンチサラダ パンプキンポタージュ パインアップル	鶏肉		牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パインアップル	パン はちみつ でん粉	※油	828	36.6
8	月	ごはん 牛乳 <b>仙台空襲を考える献立</b> ししゃもの天ぷら(2本) キャベツときゅうりのしそ和え すいとん汁	油揚げ		牛乳 ししゃも	にんじん しそ	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 すいとん	※油	786	22.9
9	火	ごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き 五目きんぴら みそかきたま汁 冷凍みかん	あかうお 鶏卵 豆腐 みそ 油揚げ		牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう れんこん みかん	ごはん 砂糖	※油 ごま	747	33.7
10	水	小ミルクパン 牛乳 彩り野菜のペペロンチーノ フライビーンズ <b>旬の野菜 赤ピーマン 黄ピーマン スキニーニ</b> 大根サラダ グレープフルーツ	大豆 ベーコン		牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム スキニーニ にんにく だいこん きゅうり グレープフルーツ	パン でん粉 スパゲッティ 砂糖	※油	755	28.6
11	木	ごはん 牛乳 さわらのたつた揚げ ごま和え 沢煮椀	さわら 豚肉 豆腐		牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ もやし	ごはん でん粉 砂糖	※油 ごま	760	31.1
12	金	減塩パン 牛乳 照り焼きハンバーグ ポテトバターソース ABCマカロニスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン		牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー とうもろこし	パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	バター	752	30.3
16	火	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ わかめのしょうが和え 生揚げとじゃがいものみそ汁 洋なしの缶詰	かつお 生揚げ みそ		牛乳 わかめ	こまつな	たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり しょうが 洋なし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	※油 ごま ごま油	759	32.1
17	水	ごはん 牛乳 <b>旬の野菜 トマト・スキニーニ・なす</b> わかさぎフリッター(3本) 夏野菜カレー オニオンドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉		牛乳 わかさぎ チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	※油	859	27.4
18	木	バターロールパン 牛乳 豚肉のラウトウイユソースかけ コーンと枝豆のソテー ジュリエンヌスープ <b>パティシエにちなんで献立 ~フランス料理~</b>	豚肉 ベーコン		牛乳	黄ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ セロリー キャベツ とうもろこし えだまめ	パン 砂糖	バター オリーブ油	747	31.7
19	金	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) 小松菜の中華和え みそ春雨スープ オレンジ	豚肉 うずら卵 みそ		牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし にんにく きゅうり オレンジ	ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖	※油 ごま ごま油	791	27.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、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。

＝今月の目標＝ ……暑さに負けない食事をしよう……

生徒の1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 830Kcal  
・たんぱく質 27.0~41.5g

## 夏休みの過ごし方~水分のとり方について~

- 夏はたくさん汗をかくため、体の水分が失われます。  
**のどがかわいたと感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。**
- ★水分補給は水やお茶を中心にしましょう。
  - ★運動後やたくさん汗をかいた時は、塩分が失われるのでスポーツドリンクを取り入れることもおすすめです。ただし、ジュースと同じで糖分が多いので、とりすぎない工夫をしましょう。
  - ★一度にたくさん冷たいものをとりすぎると、胃腸に負担がかかるので、飲みすぎに気をつけましょう。



**食事でも気をつけましょう!**

- ★給食がない夏休みはカルシウム不足になりやすいので、水分補給をかねて牛乳を積極的にとりましょう。
- ★主食・汁物・おかずがそろったバランスの良い食事を心がけましょう。特にみそ汁やスープなどの汁物は水分と塩分を一緒にとることができるので、献立に上手に取り入れましょう。

令和5年度学校給食標語優秀賞

給食の 幸せ感じ ほおゆるむ

仙台市立沖野中学校 2年 早坂 心結