


# 7月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 食塩相当量 g
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品			
1	金	ご飯 夏野菜カレー ツナサラダ 冷凍みかん	鶏肉 牛乳 チーズ	ご飯 じゃがいも 油 三温糖	玉葱 人参 なす かぼちゃ 青ピーマン 枝豆 大根 みかん	811	25.0	22.8 3.2
4	月	ミルクパン わかめスープ スパゲッティミートソース	豚肉 牛乳 豆腐 チーズ	パン ごま ごま油 スパゲッティ	長葱 白菜 人参 玉葱 セロリ パセリ トマト	806	30.1	30.9 3.2
5	火	菜めし はっと汁 厚焼き卵 笹かまぼこのごま酢和え	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ	ご飯 里芋 はっと ごま 三温糖	大根 長葱 人参 椎茸 ごぼう もやし 胡瓜	781	29.8	21.3 3.8
6	水	【行事食:七夕】ご飯 セタ汁 星のハンバーグ バックケチャップ セタゼリー	牛乳 なんと 鶏肉 油揚げ 豚肉	ご飯 ふ、じゃがいも	おくら 人参 えのきたけ 椎茸	765	28.1	20.0 2.0
7	木	<b>給食なし</b>						
8	金	  <b>1年生と3年生お弁当日/2年生仙台自主研修</b>						
11	月	ご飯 さげばっぱ はなふのすまし汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 厚揚げ みそ	ご飯 片栗粉 ふ、油 三温糖	小松菜 大根 人参 椎茸 えのきたけ ピーマン キャベツ	792	35.6	24.7 2.8
12	火	ソフトパン おひさまマカロニスープ ポテト餅 プチトマトとコーンのソテー	牛乳 ベーコン	パン マカロニ じゃがいも 油 マーガリン	キャベツ 人参 玉葱 えのきたけ トマト とうもろこし ピーマン	773	19.8	34.7 2.5
13	水	ご飯 豚キムチ汁 焼きビーフン	牛乳 豚肉 豆腐	ご飯 じゃがいも ごぼ 油 ごま油	しめじ もやし 白菜 長葱 人参 キャベツ ピーマン 椎茸	768	28.6	19.6 2.5
14	木	食パン チョコレートパテ 野菜のミルクスープ 蒸し鶏のチーズのせ	豚肉 ベーコン 鶏肉 チーズ	食パン じゃがいも マーガリン 三温糖	しめじ ほうれん草 玉葱 人参	740	36.9	36.1 2.9
15	金	ご飯 豚汁 ポロニアカツ キャベツの塩昆布和え	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 昆布	ご飯 じゃがいも 油	人参 ごぼう 長葱 大根 白菜 キャベツ 胡瓜	800	26.4	28.3 3.1
19	火	ご飯 浦戸産味付けのり 山東菜の味噌汁 ★鮎のしぐれ煮(ふるさと給食)	牛乳 のり 豆腐 鶏肉 みそ 鮎	ご飯 片栗粉 薄力粉 油 三温糖 ごま	三東菜 大根 ごぼう 人参 長葱	792	39.1	18.3 2.6
20	水	  <b>全校お弁当日</b>  						
21	木	 <b>夏季休業日 (~8/23)</b>  						
		  <b>8月24日(水)はお弁当日</b>  						



## 夏休みこそ重要！

### 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料や柑橘類などを取り入れて、食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

