

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

山田中、愛宕中、袋原中、長町中、八木山中、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)
			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	木	わかめごはん 牛乳 かつおと大豆のみそがらめ 肉だんごスープ グレープフルーツ	かつお だいず 豚肉	わかめ 牛乳 鶏肉	にんにく チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 根菜ねぎ 乾しいたけ グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	821	34.4
2	金	麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 豆腐と豚肉のみそ炒め わかめサラダ(中華ドレッシング)	さば 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんにく さやいんげん	しょうが にんにく たけのこ 乾しいたけ 根菜ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 砂糖 小麦粉	米油	856	34.0
5	月	コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉のたまねぎソースかけ クラムチャウダー オレンジ	鶏肉 ベーコン 乾燥おから	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんにく パセリ	たまねぎ オレンジ	パン ジャム 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油	861	38.5
6	火	★七夕献立 宮城産うーめん★ わかめごはん 牛乳 銀鮭の西京焼き ピリ辛きゅうり うーめん汁 セタゼリー	銀鮭 みそ 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	にんにく	きゅうり しょうが だいこん 根菜ねぎ 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	830	31.2
7	水	小麦粉きな粉パン 牛乳 タンタン麺 揚げぎょうざ(2個) 冷凍みかん アーモンド入り小魚	きなこ 豚肉 みそ	牛乳 いりこ	にんにく にら	キャベツ しょうが もやし 根菜ねぎ みかん	パン 米粉 小麦粉 砂糖 中華めん	アーモンド ごま 米油 ごま油	820	33.9
8	木	★仙台空襲を弔えよう ずいじん汁★ 麦ごはん 牛乳 いわしのみりん干し もやしときゅうりのごま酢和え すいとん汁	いわし 油揚げ	牛乳	にんにく	きゅうり もやし ごぼう だいこん 根菜ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 すいとん じゃがいも	ごま 米油	851	33.1
9	金	麦ごはん わかめふりかけ 牛乳 いかのさらさら揚げ 豆腐の中煮煮 パインアップル	いか 豆腐 豚肉 みそ うずら卵	牛乳 わかめ	にんにく	根菜ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが パインアップル	ごはん 小麦粉 砂糖 小麦粉	ごま 米油 ごま油	861	35.6
12	月	★愛知県宇和島産のたい地を食べよう★ 低塩パン 牛乳 たいのバジル焼き パンキンサラダ(マヨネーズ) ABCスープ ヨーグルト	まだい ウイオナーゼ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんにく パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 アーモンド 米油 マヨネーズ	877	34.5
13	火	★韓国料理 フルコギ★ 麦ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ブルコギ 韓国卵スープ	豚肉 鶏卵	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ	にんにく にら チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きくらげ	ごはん 小麦粉 砂糖 小麦粉 小麦粉	米油 ごま油 ごま	821	29.4
14	水	★人気メニュー フルーツポンチ★ 食パン はちみつ 牛乳 豚肉と大豆のトマト煮 あおさベイクドポテト フルーツポンチ	豚肉 だいず	牛乳 あおさ	トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく みかん パインアップル もも りんご	パン はちみつ じゃがいも 砂糖	米油	832	30.0
15	木	★7/28土曜日の献立 揚げ焼き★ ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ごまごぼう 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんにく	だいこん 根菜ねぎ ごぼう	ごはん 小麦粉 砂糖 さといも	米油 ごま	872	28.5
16	金	★食育の日献立 夏野菜を食べよう★ 麦ごはん 牛乳 豚肉のガーリック焼き 夏野菜のカレー オレンジ 大豆入り小魚	だいず 豚肉	牛乳 いりこ チーズ	かぼちゃ にんにく トマト	にんにく なす スズキニ たまねぎ オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖	ごま オリーブ油 米油	878	32.5
19	月	★オリンピックホストタウン イタリイ料理★ 小麦粉フォカッチャ 牛乳 ペンネアラビアータ ほたて貝柱フライ(2個・ソース) レモンドレッシングサラダ 飲むヨーグルト	ほたて貝柱 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんにく トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ しょうが にんにく	パン 米粉 小麦粉 砂糖 マカロニ	米油 オリーブ油	851	35.1
20	火	ごはん 味付けのり 牛乳 蒸しゅうまい(2個) ごまみそワンタンスープ グレープフルーツ	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 のり	にんにく チンゲンサイ にら	たまねぎ もやし 根菜ねぎ きくらげ にんにく グレープフルーツ	ごはん 小麦粉	ごま ごま油	857	29.1

※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。

令和12年度学校給食調製優秀賞

余すなよ 食糧難の 人がいる



仙台市立西多賀中学校 3年 森岡 哲悠

生徒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

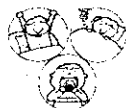


夏休みの食生活 ~夏休みを元気に過ごすために~



○規則正しい食生活○

夏休みは、夜ふかしや朝寝坊などで、食事の時間が乱れがちです。早寝・早起きを心がけ、毎日決まった時間に食事をとり、元気に夏休みを過ごしましょう。



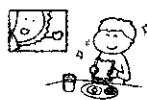
○バランスのとれた食事○

夏休み中も、主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海そう・きのこ)を組み合わせた食事を心がけましょう。汁物や果物、乳製品も取り入れると、さらに栄養バランスが良くなります。毎日コップ1杯分の牛乳を飲むようにすると良いですね。



○しっかり朝ごはん○

朝ごはんは1日のエネルギー源です。朝ごはんを食べることで、午前中の学習や運動するための栄養が補給されます。毎日しっかり食べましょう。



○こまめな水分補給○

夏は汗をかくことで、体の水分が失われます。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水やお茶を飲んで水分を補給しましょう。ただし、冷たい物ばかりとっていると、お腹の調子が悪くなります。とり過ぎには注意しましょう。

