


平成29年度


# 7・8月 よていこんだてひょう (小学校)


白石市学校給食センター

☆牛乳は毎日つきます。

☆材料の都合で献立を変更する場合があります。

☆\*マークにはしょうゆ・ソースなど、マークにはスプーンがつきます。

☆マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。

☆マークは「給食図鑑」を見る日です。  
給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。


## ◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	656 kcal	650 kcal
たんぱく質	24.6 g	25.7 g
脂質	20.1 g	20.4 g
カルシウム	357 mg	348 mg
鉄	3.1 mg	3.0 mg
塩分	2.4 g	2.8 g

7月3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ごはん ショウロンポウ(2こ) ホイコーロー わかめスープ	ごはん ししゃもフライ(2び) いんげんのツナ和え もやし汁	青割りコッペパン フランクフルトの ケチャップソースかけ アスパラサラダ パンプキンスープ	ごはん 豆腐のそぼろあん包み 夏野菜のピリ辛炒め 油麩の味噌汁	ごはん 星型コロケ * 七夕うめんサラダ 星のスープ 七夕ゼリー
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ かに	赤 ぎゅうにゅう ししゃも ツナ ぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン	赤 ぎゅうにゅう とうふ たら とうにゅう たまご とりにく ぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム かまぼこ なると ベーコン
緑 たまねぎ キャベツ なら ピーマン あかピーマン きピーマン にんにく エリンギ ねぎ にんじん しょうが	緑 いんげん にんじん コーン もやし ねぎ	緑 キャベツ アスパラガス あかピーマン きピーマン かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース	緑 たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく なす ピーマン はくさい えのきたけ ねぎ	緑 たまねぎ きゅうり オクラ にんじん もやし コーン しょうが
黄 ごはん はるさめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん マロニー ごま	黄 ごはん こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング ごま じゃがいも	黄 パン さとう ドレッシング あぶら	黄 ごはん あぶら でんぶん さとう あぶらふ じゃがいも	黄 ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら うーめん オリーブあぶら ドレッシング マカロニ ゼリー
エネルギー 665 kcal たんぱく質 28.7 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 23.0 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 19.0 g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん さばの味噌煮 切干大根の炒り煮 すまし汁	ごはん オムレツのトマトソースかけ キャベツと ウインナーのソテー カレースープ	チーズパン 海鮮塩ラーメン 揚げぎょうざ(2こ) 豆もやしのナムル	麦ごはん 豚キムチ丼の具 春雨五目スープ 冷凍みかん	ごはん あじフライ * 小松菜のおかか和え なすの味噌汁
赤 ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ わかめ	赤 ぎゅうにゅう たまご ウインナー ベーコン いんげんまめ ひよこまめ	赤 ぎゅうにゅう チーズ ほたて えび いか ぶたにく とりにく ちくわ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた うずらのたまご	赤 ぎゅうにゅう あじ ささかまぼこ かつおぶし あぶらあげ みそ
緑 きりぼしだいこん たもぎたけ にんじん いんげん きぬさや たけのこ ねぎ	緑 トマト にんにく キャベツ にんじん ピーマン コーン たまねぎ しめじ セロリ グリーンピース	緑 にんじん チンゲンサイ コーン にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ なら しょうが だいずもやし きゅうり	緑 はくさい だいこん にんにく にんじん ねぎ しょうが なら たまねぎ たけのこ きぬさや しいたけ みかん	緑 にんじん こまつな もやし しょうが なす にんじん ねぎ
黄 ごはん さとう あぶら	黄 ごはん さとう オリーブあぶら あぶら じゃがいも	黄 パン ラーメン あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ ごま	黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	黄 ごはん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも
エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.9 g
17日(月)	18日(火)	19日(水) おたじょう給食	20日(木)	
海の日 ごはん チキンナゲット(2こ) 海藻サラダ 夏野菜カレー	ごはん チキンナゲット(2こ) 海藻サラダ 夏野菜カレー	米粉パン ハンバーグのデミグラスソースかけ ほうれん草のソテー ミネストローネ はちみつレモンゼリー	ごはん かつおのねぎソースかけ 豆もやしの炒り煮 凍り豆腐の味噌汁	
赤 ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ ぶたにく チーズ	赤 ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ ぶたにく チーズ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず いんげんまめ ひよこまめ	赤 ぎゅうにゅう かつお さつまあげ みそ こおり豆腐	
緑 きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ トマト にんにく しょうが りんご	緑 きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ トマト にんにく しょうが りんご	緑 たまねぎ ほうれん草 コーン にんじん マッシュルーム トマト セロリ	緑 ねぎ しょうが だいずもやし にんじん いんげん こまつな たまねぎ えのきたけ	
黄 ごはん パンこ こむぎこ ドレッシング じゃがいも あぶら	黄 ごはん パンこ こむぎこ ドレッシング じゃがいも あぶら	黄 こめパン じゃがいも さとう バター マカロニ オリーブあぶら ゼリー	黄 ごはん でんぶん あぶら さとう	
エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 27.9 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.9 g	

七夕

7月7日の給食は、「うーめん」を天の川に見立てたサラダや、星をかたどった食べものが、多く登場します。星のスープの中には、各クラスに2つずつ星型のにんじんが入っていますので、探してみてください!




# 7・8月 きゅうしよくだより

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。これからの時期は、気温や湿度などが急激に変化し、体調を崩しやすくなります。暑い夏を元気に過ごすためにも、バランスの良い食事ですっかり栄養をとって、十分に休養し、楽しい夏休みを迎えましょう！

## 食欲を増すためのポイント

暑い夏こそ しっかり食べよう！

**<夏野菜プラス香味野菜>**  
夏はきゅうり、なす、トマトなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をそえてアクセントに...

**<酸味を利用>**  
おひたしや揚げ物など、ポン酢やレモンのしぼり汁で食べるとさっぱり♪

**<カレー粉やガーリックを使って>**  
野菜炒めにカレー粉、肉料理にガーリックなど、食欲がわく工夫を！

8月24日(木)	25日(金)
<b>麦ごはん</b> <b>ドライカレー</b> <b>アスパラとツナのサラダ</b> <b>モロヘイヤスープ</b>	<b>ごはん</b> <b>あじのキムチ焼き</b> <b>ひじきの炒め煮</b> <b>けんちんうーめん汁</b>
<b>赤</b> きゅうりにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ いんげんまめ ツナ ベーコン	<b>赤</b> きゅうりにゅう あじ ひじき さつまあげ だいず
<b>緑</b> にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン りんご グリンピース アスパラガス きゅうり あかピーマン もやし きピーマン モロヘイヤ	<b>緑</b> こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ ごぼう きぬさや しょうが
<b>黄</b> ごはん おおむぎ あぶら ドレッシング じゃがいも	<b>黄</b> ごはん あぶら さとう ごまあぶら うーめん あぶらふ
エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.0 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 28.6 g

28日(月)	29日(火) おたんじょう給食	30日(水)	31日(木)
<b>ごはん</b> <b>かに玉焼き</b> <b>チンジャオロースー</b> <b>中華スープ</b> <b>チーズ</b>	<b>ごはん</b> <b>鶏肉のハーブステーキ</b> <b>カラフルサラダ</b> <b>夏野菜スープ</b> <b>すいかゼリー</b>	<b>パンプキンパン</b> <b>塩焼きそば</b> <b>甘酢肉団子(2こ)</b> <b>きゅうりとわかめの中華和え</b>	<b>ごはん</b> <b>シイラのカレーフライ</b> <b>なすのそぼろ煮</b> <b>じゃがいもの味噌汁</b>
<b>赤</b> きゅうりにゅう たまご かに ぶたにく やきぶた チーズ	<b>赤</b> きゅうりにゅう とり にく えび	<b>赤</b> きゅうりにゅう ぶたにく とり にく わかめ	<b>赤</b> きゅうりにゅう シイラ ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ
<b>緑</b> しいたけ たけのこ しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン はくさい にんじん ねぎ	<b>緑</b> ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン キャベツ たまねぎ トマト えだまめ なす にんにく	<b>緑</b> かぼちゃ キャベツ にんじん もやし たまねぎ きゅうり	<b>緑</b> なす にんじん いんげん しょうが たまねぎ こまつな ねぎ
<b>黄</b> ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら マロニー	<b>黄</b> ごはん ドレッシング さとう じゃがいも オリーブあぶら ゼリー	<b>黄</b> パン ちゅうかめん あぶら パンこ でんぶん さとう ごま ドレッシング	<b>黄</b> ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
エネルギー 652 kcal たんぱく質 27.9 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.4 g

## 8月31日は「野菜の日」

「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業共同組合連合会など9団体が1983年に制定した食の記念日です。

野菜は1日あたり350gが摂取目標量とされています(子どもは240g~300gが目安)。

夏の日差しをたっぷり浴びた栄養満点の夏野菜を食卓に取り入れましょう！



## 夏活

### 1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。

おなかが冷えて、食欲がなくなってしまうので、冷たいものはほどほどにしましょう。

### 2 朝ご飯をしっかりと食べる。

朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。

### 3 夏野菜をたっぷり食べる。

太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。

### 4 冷房に気をつける。

冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたり風邪をひきやすくなります。

### 5 食中毒に気をつける。

夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べるときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。