

# 7月 給食だより (小学校)

7月になり、暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、気温や湿度の急な変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養を補給し、十分な休養をとることが大切です。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えましょう！！

令和元年 7月号  
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)  
※東松島市のホームページにも掲載しています。

## 今月の食育相談日 7月18日(木)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

※栄養価の表示

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

### ■給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

- 1日(月) 鳴瀬未来中
- 2日(火) 赤井小4年
- 3日(水) 鳴瀬桜華小5年
- 4日(木) 鳴瀬桜華小5年
- 5日(金) 鳴瀬桜華小5年
- 8日(月) 宮野森小5年
- 9日(火) 宮野森小5年
- 10日(水) 宮野森小5年
- 19日(金) 宮野森小1～5年のみ給食あり

日	こんだて名 ☆は各校配送			おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価
				あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		
				1群 魚,肉,卵,豆,豆製品	2群 牛乳,乳製品 品,小魚,海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜,果物	5群 米,パン,麺,いも,砂糖	6群 油脂	
1月	牛乳	ごはん	あかうおのバンバンジーソース かつお節 キャベツのおかかあえ たまごスープ 絹ごし豆腐 ヨーグルト☆	赤魚 かつお節 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	ねぎ,キャベツ もやし,玉葱 きくらげ,生姜	ごはん 砂糖 でん粉	ごま ごま油	617 28.2 16.1 2.7
2火	牛乳	ごはん	チーズいりささかまのピカタ チャーシュー豆腐 ごまいりもやしスープ	笹かま,チーズ 鶏卵,豚肉 厚揚げ,みそ	牛乳 あおさ粉	にんじん 青ピーマン	玉葱,干し椎茸 たけのこ,もやし コーン	ごはん 小麦粉,砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	626 29.6 16.2 3.1
3水	牛乳	ミルクパン	とりにくアップルソース だいたいのトマトに キャベツのスープに	鶏肉 バラベーコン 大豆,豚肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	りんごピューレ 大根,玉葱 にんにく,セロリー 生姜,キャベツ	ミルクパン きび砂糖 マカロニ	サラダ油 オリーブ油	632 31.8 22.6 3.2
4木	牛乳	ごはん	ツナたまごきあんかけ カレーにくじゃが みそ だいこんのみそしる	鶏卵,ツナ 豚肉,かつお節 みそ 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	玉葱,こんにやく えだまめ 大根,ねぎ	ごはん,砂糖 でん粉,まめふ じゃがいも きび砂糖	サラダ油	604 24.3 15.1 2.4
5金	牛乳	ごはん	★たなばたのぎょうじしよく★ ほしのコロケック バックソース ごまつなのツナあえ たなばたすましじる たなばたゼリー☆	まぐろ油漬け なると 絹ごし豆腐 かつお節 豚肉,鶏肉	牛乳 だし昆布	ごまつな 糸みつば にんじん オクラ	もやし,キャベツ えのきたけ 干し椎茸,玉葱 なつみかん メロン	ごはん 麩,砂糖,でん粉 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉,パン粉	サラダ油	660 21.0 19.1 2.0
8月	牛乳	ごはん	ポークシューマイ (2こ) まめもやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉,大豆 みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	大豆もやし 干し椎茸,生姜 にんにく,ねぎ 玉葱	ごはん,砂糖 きび砂糖 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	662 27.3 22.2 3.6
9火	牛乳	ごはん	さばのみそに くわかめのいりに けんちんじる しゅんのくだもの「すいか」	さば,みそ 油揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳 茎わかめ だし昆布	にんじん	こんにやく,ねぎ 大豆もやし 大根,干し椎茸 小玉すいか	ごはん きび砂糖 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	サラダ油 ごま油	676 27.4 20.7 2.3
10水	牛乳	こめこパン	オムレツのケチャップソース フルーツあんじん やきそば	豚肉 鶏卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん 青ピーマン	みかん缶 パイン缶 黄桃缶,りんご缶 もやし,玉葱 キャベツ,生姜	米粉パン きび砂糖 やきそば 砂糖	サラダ油	692 27.0 16.7 3.0
11木	牛乳	ごはん	しろみざかなフライ バックソース もやしとウインナーのソテー きのこのスープ	ホキ ウインナー ショルダーベーコン 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし,ぶなしめじ えのきたけ たもぎたけ たけのこ,ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉	サラダ油	593 23.3 19.5 2.6
12金	牛乳	むぎごはん	だいたいとごさかなのごまがらめ コールスローサラダ なつやさいカレー	大豆,豚肉 鶏レバー	牛乳 かえり煮干し チーズ スキムミルク	にんじん 青ピーマン トマト	えだまめ,キャベツ きゅうり,コーン 玉葱,にんにく,なす りんごピューレ	ごはん 米粒麦,砂糖 じゃがいも	アーモンド ごま サラダ油	701 25.3 20.7 2.3
16火	牛乳	ごはん	ちくわのいそべあげ むすびこんぶのごもくに かきたまじる	ちくわ,鶏肉 大豆,かつお節 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳,昆布 だし昆布 あおさ粉	にんじん 糸みつば	えだまめ,ごぼう こんにやく 干し椎茸	ごはん 砂糖,きび砂糖 でん粉,小麦粉 天ぷら粉 でん粉	サラダ油	633 24.4 21.6 2.5
17水	牛乳	よこわりまるパン	ハンバーグケチャップソース ブロッコリーサラダ コーンスープ	鶏肉,豚肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ,きゅうり 玉葱,コーン にんにく	横割り丸パン 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	700 26.2 25.8 3.3
18木	牛乳	ごはん	とりにくのちゅうかふうからあげ きゅうりとわかめのサラダ ワンタンスープ れいとうパインアップル☆	鶏肉 ショルダーベーコン	牛乳,わかめ	にんじん	ねぎ,生姜 きゅうり,もやし 干し椎茸,たけのこ はくさい パインアップル	ごはん でん粉 きび砂糖 ワンタン	サラダ油 ごま油	634 27.1 16.8 2.8
19金	牛乳	ごはん	ぶたどんのく キャベツのごまいため じゃがいものみそしる	豚肉,油揚げ 木綿豆腐 かつお節,みそ	牛乳,煮干し	にんじん	生姜,玉葱 こんにやく,もやし 干し椎茸,キャベツ 大根,ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも まめふ	サラダ油 ごま	594 28.0 15.7 2.2

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。 ※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。