



# 7月の献立表

月	火	水	木	金
<p><b>【7. 8月の平均栄養量】</b> (上段: 給与量 下段: 目標値) 小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 577kcal / 770kcal / 770kcal 563kcal / 824kcal / 835kcal</p> <p>たんぱく質 24.6g / 32.6g / 32.6g 23.2g / 34.0g / 34.4g</p> <p>脂質 18.3g / 23.8g / 23.8g 15.6g / 22.9g / 23.1g</p> <p>塩分 2.3g / 3.1g / 3.1g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p>				<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>はるまき</li> <li>チンジャオロースー</li> <li>はるさめスープ</li> </ul> <p>赤 豚肉 ハム 黄 米 油 春雨 緑 にんじん ビーマン 赤ピーマン たけのこ キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ きくらげ</p> <p>栄養量 小学部 582kcal・20.5g 中学・高等部 803kcal・26.9g</p>
<p><b>もっ! 野菜を食べよう</b> 1日350g以上</p> <p>8月31日は「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第2次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全ての年代で不足している現状があります。今よりも一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。</p> <p>忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。</p>				<p><b>7 【たなばた献立】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たけのこごはん</li> <li>ポテトコロッケ</li> <li>ぶたしゃぶサラダ</li> <li>たなばたそうめんじる</li> <li>ブルーベリーマフィン</li> </ul> <p>赤 鶏肉 豚肉 黄 米 油 白しろーめん ホットケーキミックス</p> <p>緑 たけのこ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン おくら えのきだけ とうもろこし ブルーベリー</p> <p>栄養量 小学部 631kcal・23.0g 中学・高等部 851kcal・29.6g</p>
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ひじきいりちぐさやき</li> <li>にくじゃが</li> <li>キャベツのみそしる</li> <li>レモンゼリー</li> </ul> <p>赤 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 ゼリー</p> <p>緑 にんじん ねぎ 玉ねぎ さやえんどう キャベツ えのきだけ</p> <p>栄養量 小学部 563kcal・25.4g 中学・高等部 760kcal・32.8g</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>セルフハンバーガー (パン デミグラスハンバーグ)</li> <li>チキンマヨネーズサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul> <p>赤 豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー 黄 パン マヨネーズ 油 じゃが芋</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり トマト</p> <p>栄養量 小学部 602kcal・26.1g 中学・高等部 805kcal・33.3g</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのねぎみそやき</li> <li>すきこんぶのもの</li> <li>ゆでえだまめ</li> <li>かきたまじる</li> </ul> <p>赤 さば 豚肉 卵 豆腐 黄 米 ごま油</p> <p>緑 ねぎ にんじん たけのこ 大豆もやし 枝豆 玉ねぎ えのきだけ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 542kcal・26.6g 中学・高等部 746kcal・35.5g</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ジャージャーめん</li> <li>わかめとツナのサラダ</li> <li>フルーツポンチ</li> </ul> <p>赤 豚肉 鶏肝 わかめ まぐろ水煮 黄 中華麺 ごま ゼリー</p> <p>緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし パナナ バイン キウイ みかん</p> <p>栄養量 小学部 614kcal・25.3g 中学・高等部 779kcal・32.1g</p>	
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ガパオライス</li> <li>はるさめサラダ</li> <li>わかめスープ</li> <li>パイナップル</li> </ul> <p>赤 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 黄 米 油 春雨 ごま</p> <p>緑 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン もやし にんじん きゅうり えのきだけ たけのこ ねぎ バイン</p> <p>栄養量 小学部 546kcal・25.5g 中学・高等部 734kcal・33.0g</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あかうおのてりやき</li> <li>なすとピーマンのみそいため</li> <li>むしとうもろこし</li> <li>けんちんじる</li> </ul> <p>赤 赤魚 豚肉 豆腐 黄 米 油 里芋</p> <p>緑 なす ビーマン たけのこ にんじん とうもろこし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 521kcal・26.6g 中学・高等部 701kcal・34.9g</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とうにゅうしよくパン</li> <li>メープルジャム</li> <li>ツナとチーズのオムレツ</li> <li>ラタトゥイユ</li> <li>ひよこまめとやさいのカレースープ</li> </ul> <p>赤 卵 まぐろ水煮 チーズ ベーコン ウインナー ひよこ豆 黄 パン ジャム 油 じゃが芋</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ パセリ なす スズキーニ 黄ピーマン トマト キャベツ かぶ</p> <p>栄養量 小学部 536kcal・25.4g 中学・高等部 753kcal・34.3g</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>まぐろとじゃがいものあまからに</li> <li>れんこんいりひじきのもの</li> <li>ひきなじる</li> <li>バナナ</li> </ul> <p>赤 豚長まぐろ 大豆 ひじき 鶏肉 さつまいも 油揚げ 黄 米 油 じゃが芋</p> <p>緑 にんじん れんこん さやいんげん 大根 ねぎ パナナ</p> <p>栄養量 小学部 581kcal・23.1g 中学・高等部 772kcal・29.1g</p>	
<p><b>18</b></p> <p>うみのひ 海の日</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なすのトマトスパゲティ</li> <li>さつまいもとかぼちゃのサラダ</li> <li>ぎゅうにゅうかんてんマンゴーソース</li> </ul> <p>赤 ベーコン チーズ 黄 スパゲティ 油 さつまいも</p> <p>緑 トマト にんじん 玉ねぎ なす マッシュルーム ビーマン かぼちゃ きゅうり マンゴー</p> <p>栄養量 小学部 599kcal・23.1g 中学・高等部 713kcal・27.2g</p>	<p><b>20 【みやぎ水産の日】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かつおのなんばんづけ</li> <li>きりほしだいこんのカレーに</li> <li>ごまみそやさいスープ</li> <li>ももゼリー</li> </ul> <p>赤 かつお 豚肉 さつまいも 黄 米 油 ごま ゼリー</p> <p>緑 ねぎ 切干大根 にんじん しいたけ もやし 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし</p> <p>栄養量 小学部 558kcal・26.6g 中学・高等部 751kcal・34.5g</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレーライス (むぎごはん)</li> <li>まめとチーズのサラダ</li> <li>なし</li> </ul> <p>赤 豚肉 赤いんげん豆 青えんどう豆 チーズ 黄 米 油 じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし 梨</p> <p>栄養量 小学部 619kcal・22.7g 中学・高等部 842kcal・30.0g</p>	
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とうふハンバーグ</li> <li>ゴーヤチャンプルー</li> <li>にらたまじる</li> <li>バナナ</li> </ul> <p>赤 豆腐 豚肉 卵 生揚げ かつお節 黄 米 油</p> <p>緑 にがうり にんじん もやし 玉ねぎ にら えのきだけ バナナ</p> <p>栄養量 小学部 578kcal・25.4g 中学・高等部 749kcal・31.2g</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのカレー-ふうみやき</li> <li>じゃがいものそばろに</li> <li>キャベツのみそしる</li> <li>フローズンヨーグルト</li> </ul> <p>赤 さば 豚肉 豆腐 ヨーグルト 黄 米 油 じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ もやし ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 575kcal・26.0g 中学・高等部 770kcal・33.9g</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ユーリンチー</li> <li>はるさめとやさいのいためもの</li> <li>トマトとたまごのスープ</li> </ul> <p>赤 鶏肉 豚肉 卵 黄 米 油 春雨</p> <p>緑 ねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ きくらげ 小松菜 えのきだけ トマト</p> <p>栄養量 小学部 551kcal・25.9g 中学・高等部 759kcal・33.8g</p>	<p><b>8月の献立表</b></p> <p>※ここからは8月分の献立表になります</p> <p>◎お知らせ◎ 本校ホームページに毎月の献立表と前月の給食の写真(ブログ)を掲載しています。下のQRコードを読み取ることで、ホームページにアクセスすることができます。ぜひご利用ください。</p> <p>献立表はこちら <a href="#">ブログはこちら</a></p>	

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食日よりです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、6月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。