



# 7月の献立表

月	火	水	木	金
<b>1</b> ・ ごはん ・ ユーリンチー ・ ぶたにくとキャベツのみそいため ・ はるさめスープ ・ メロン	<b>2</b> ・ ソースやきそば ・ わかめスープ ・ フルーツヨーグルト	<b>3</b> ・ むぎごはん ・ いかのおこうじやき ・ じゃがいものそぼろに ・ きゅうりのからみそあえ ・ あぶらふはつじり	<b>4【たなばた献立】</b> ・ ちらしずし ・ ささかまのいそべあげ ・ こまつなのごまあえ ・ たなばたそうめんじる ・ はちみつレモンゼリー	<b>5</b> ・ セルフチーズバーガー (パン ハンバーグ チーズ) ・ ツナマヨサラダ ・ まめとやさいのスープ ・ パインアップル
赤 鶏肉 豚肉 ハム	赤 豚肉 豆腐 鶏肉	赤 いか 豚肉 鶏肉 豆腐	赤 卵 笹かまぼこ	赤 チーズ 豚肉 まぐろ水煮 大豆 ベーコン
黄 米 油 春雨	黄 中華麺 油 ごま	黄 米 小麦 油 じゃがいも ごま	黄 米 油 ごま 白石うーめん 麩	黄 パン マヨネーズ じゃがいも
ねぎ たけのこ にんじん 緑 キャベツ ピーマン しいたけ 白菜 えのきだけ メロン	緑 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきだけ たけのこ ねぎ バナナ みかん パインアップル	緑 玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	緑 さやえんどう にんじん 小松菜 キャベツ もやし おくら たけのこ えのきだけ	緑 しめじ 玉ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり かぶ バセリ パインアップル
栄養量 小学部 591kcal・25.5g 中学部 700kcal・29.3g 高等部 746kcal・30.7g	栄養量 小学部 597kcal・25.7g 中学部 638kcal・27.4g 高等部 687kcal・29.2g	栄養量 小学部 564kcal・24.8g 中学部 657kcal・28.6g 高等部 683kcal・27.3g	栄養量 小学部 631kcal・21.3g 中学部 746kcal・25.1g 高等部 801kcal・26.0g	栄養量 小学部 567kcal・24.8g 中学部 714kcal・29.5g 高等部 724kcal・29.8g
<b>8</b> ・ わかめごはん ・ とうふのちゅうかに ・ ごぼうサラダ ・ ゴールドキウイ	<b>9</b> ・ ごはん ・ さばのカレーふうみやき ・ すきこんぶのもの ・ キャベツのみそしる ・ パナナ	<b>10</b> ・ ひじきごはん ・ かぼちゃコロッケ ・ ミントマト ・ こまつなのりずあえ ・ かきたまじる	<b>11</b> ・ しよくパン ・ ブルーベリージャム ・ とりにくのマーメレードやき ・ キャベツのカレーソテー ・ ミネストローネ	<b>12</b> ・ ごはん ・ あかうおのキムチやき ・ ゴーヤチャンプルー ・ もずくじる ・ パインサワーゼリー
赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 まぐろ水煮	赤 鯖 豚肉 凍り豆腐 豆腐	赤 鶏肉 油揚げ まぐろ水煮 豆腐 卵	赤 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆	赤 赤魚 豚肉 生揚げ 豆腐 卵
黄 米 油 マヨネーズ	黄 米 油 ごま	黄 米 油 ごま	黄 パン ジャム バター じゃがいも	黄 米 油
緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし キウイ	緑 にんじん 大豆もやし たけのこ キャベツ えのきだけ ねぎ パナナ	緑 にんじん かぼちゃ ミントマト 小松菜 もやし 玉ねぎ えのきだけ ほうれんそう	緑 キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ トマト バジル	緑 にがりり もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ パインアップル
栄養量 小学部 597kcal・24.8g 中学部 691kcal・27.5g 高等部 752kcal・29.2g	栄養量 小学部 584kcal・24.7g 中学部 687kcal・28.6g 高等部 733kcal・29.8g	栄養量 小学部 605kcal・21.4g 中学部 696kcal・24.4g 高等部 752kcal・26.1g	栄養量 小学部 572kcal・28.7g 中学部 738kcal・35.1g 高等部 755kcal・35.8g	栄養量 小学部 572kcal・26.2g 中学部 671kcal・29.7g 高等部 716kcal・31.2g
<b>15</b>  <b>うみのひ 海の日</b>  	<b>16</b> ・ ガパオライス ・ カレードレッシングサラダ ・ ワンタンスープ ・ ぶどう	<b>17【みやぎ水産の日】</b> ・ むぎごはん ・ かつおのなんばんづけ ・ にくやさしいため ・ わかめじる ・ ももゼリー	<b>18</b> ・ なすのトマトスパゲティ ・ ジャーマンキャベツポテト ・ ゆでとうもろこし ・ ヨーグルト	<b>19【食育の日給食】</b> ・ なつやさいカレーライス ・ コーンサラダ ・ こだますいか <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">夏野菜を食べよう！</div>
赤 豚肉 鶏肉 ハム	赤 かつお 豚肉 豆腐	赤 ベーコン	赤 豚肉	
黄 米 油 ワンタン	黄 米 小麦 じゃがいも	黄 スパゲティ 油 じゃがいも	黄 米 油 じゃがいも	
緑 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン アスパラガス きゅうり キャベツ もやし 白菜 チンゲンサイ	緑 ねぎ キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん 大根	緑 なす トマト 玉ねぎ しめじ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ とうもろこし	緑 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ズッキーニ トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし すいか	
栄養量 小学部 581kcal・25.1g 中学部 668kcal・27.7g 高等部 731kcal・29.6g	栄養量 小学部 617kcal・29.3g 中学部 708kcal・32.7g 高等部 767kcal・34.9g	栄養量 小学部 609kcal・24.0g 中学部 687kcal・26.8g 高等部 726kcal・28.4g	栄養量 小学部 658kcal・20.8g 中学部 754kcal・23.4g 高等部 816kcal・25.1g	

○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。ぜひ御覧下さい。

○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、ぜひ御覧ください。

**【7月の平均栄養量】**

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	596kcal	697kcal	742kcal
たんぱく質	24.8g	28.3g	29.5g
脂質	17.1g	18.7g	19.4g
塩分	2.6g	3.0g	3.2g

※日々の栄養価は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。

**【献立表の見方】**

※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。

- 赤・・・おもに体をつくる食べ物
- 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物
- 緑・・・おもに体の調子を整える食べ物

※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。



## 夏ばて予防に酸味を利用しよう！

暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり、体がだるくなるなど、「夏ばて」の症状が出やすくなります。そのようなときに活躍してくれる食べ物が、酸味のある食べ物です。

食欲がないときには、レモンや梅干し、酢など、酸味のあるものを食事に利用すると食欲が増します。また、酸味は疲労回復にも役立つといわれています。酸味を上手に利用して夏ばてを予防しましょう。

酸味のある食べ物

