



# 7月の予定献立表



旬の食材

\*給食なしの学校・学年は、変更になる場合があります。  
園・学校から発行されるおたより等でも確認してください。



『はし』は、まい日わすれずにもってきてください!

松島町学校給食センター

日曜	給食なしの学校・学年	 こんだてめい <b>献立名</b> きゅうにゅう *牛乳は、まい日つきます	使用されるおもな食品			栄養価		
			赤の食品[1・2群] おもに 血や肉になる	緑の食品[3・4群] おもに 体の調子を整える	黄の食品[5・6群] おもに 熱や力になる	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
~ ★は宮城県産、◎は松島産の食品です。 ~						幼稚園	小学校	中学校
1月	二小2年	ごはん 中華飯の具 おとうふナゲット(幼小2コ、中3コ) くさわかめの炒め物	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 かまぼこ 豆腐 ★さつまいも じゃがいも	しょうが ◎松島産たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 もやし はくさい チンゲンサイ 枝豆	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいもでん粉 ごま油 大豆油 小麦粉 上白糖	540 21.4 20.3 2.3	621 24.9 22.5 2.9	815 32.0 28.0 3.5
2火	二小3年	ココアパン ミートボール(幼小2コ、中3コ) キャベツのガーリックソテー 枝豆シチュー	★牛乳 鶏肉 ウィナー 鶏肉 生クリーム	にんにく ◎松島産たまねぎ キャベツ ★赤パプリカ ピーマン にんじん とうもろこし 枝豆	パン(★小麦粉) なたね油 なたね油 ◎松島産じゃがいも	461 19.9 19.1 2.2	575 24.5 23.0 2.8	817 32.8 30.6 4.1
3水		ごはん あじのしょうゆこうじ焼き 切り干し大根のキムチ炒め みそけんちん汁	★牛乳 あじ ★豚肉 昆布 厚揚げ	キムチ(はくさい だいこん にんじん にら) 切干しだいこん にら ごぼう だいこん にんじん ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 なたね油 さといも	489 23.9 15.0 2.0	567 26.8 17.4 2.3	726 33.0 20.4 3.0
4木		背割りコッパパン チリコンカン 星のポテトコロッケ 野菜スープ (一幼・五小・松中のみ)ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 大豆 ひよこ豆 ウィナー 鶏肉 (ヨーグルト)	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト にんじん キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 パン粉 大豆油 ◎松島産じゃがいも マカロニ	484 19.6 21.6 1.7	581 24.1 25.2 2.2	869 33.3 34.3 3.4
5金		ごはん 鶏たまそぼろ 七夕米めん汁 星のゼリー	★牛乳 鶏肉 卵 なると	しょうが ◎松島産たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう だいこん えのきたけ オクラ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ★米粉めん 焼きふ ゼリー	508 20.1 13.8 1.6	601 24.9 16.2 2.0	757 30.5 18.8 2.4
8月		ごはん ぶりのごまだれかけ 肉じゃが 厚揚げのみそ汁	★牛乳 ぶり ★豚肉 厚揚げ	◎松島産たまねぎ にんじん グリンピース だいこん ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん 上白糖 ごま なたね油 ◎松島産じゃがいも	512 23.4 17.4 1.9	614 29.0 20.8 2.4	789 35.7 24.6 3.4
9火		ソフトパン 塩焼きそば 揚げぎょうざ(幼小2コ、中3コ) わかめスープ	★牛乳 ★豚肉 ★ちくわ 豆腐 ★わかめ	◎松島産たまねぎ たけのこ エリンギ キャベツ ★赤パプリカ ★黄パプリカ ねぎ もやし にら えのきたけ	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん 大豆油 小麦粉 ごま油	451 17.8 19.9 2.2	552 21.6 23.5 2.6	774 28.5 30.3 3.9
10水		ごはん 野菜たっぷりビビンバ炒め トックスープ 冷凍みかん	★牛乳 ★豚肉 大豆 昆布 あさり	にんにく 切干しだいこん もやし にんじん キムチ(はくさい だいこん にら にんじん) 小松菜 えのきたけ ◎松島産たまねぎ たけのこ ねぎ みかん	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま油 ごま トック	487 19.1 12.1 1.1	559 22.4 13.6 1.5	709 27.6 15.3 1.9
11木	二小2年	米粉フオカッチャ スパニッシュオムレツ 野菜ソテー ポークビーンズ (中のみ)ぶどうゼリー	★牛乳 卵 ウィナー ★豚肉 大豆 ひよこ豆	にんじん キャベツ もやし ピーマン ◎松島産たまねぎ トマト	パン(★小麦粉 ★米粉) なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも (ゼリー)	430 21.8 18.1 2.2	527 26.7 21.1 2.8	736 35.2 25.9 4.0
12金	五幼 松中	ごはん ごま塩 なすのマーボー炒め 中華たまごスープ ぶどうゼリー	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 ★卵	にんにく ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんじん なす ピーマン えのきたけ もやし チンゲンサイ	◎松島産ごはん ごま なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 ゼリー	453 17.7 13.0 1.8	530 21.8 15.2 2.3	
15月	海の日 							
16火		ミルクパン ピザ風ささかま コーンと枝豆のソテー ミートボールスープ	★牛乳 ★ささかまほこ チーズ ウィナー 鶏肉 豚肉	とうもろこし 枝豆 ◎松島産たまねぎ えのきたけ にんじん もやし キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油	426 20.3 19.5 2.1	530 24.3 23.7 2.9	746 31.8 31.5 3.7
17水		ごはん チキンカレー キャベツソテー 小玉すいか	★牛乳 鶏肉 ウィナー	◎松島産たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト ぶなしめじ もやし キャベツ ピーマン すいか	◎松島産ごはん なたね油 ◎松島産じゃがいも	504 17.7 14.2 1.3	603 21.2 17.1 1.8	763 26.6 19.6 2.5
18木		バターロール ラタトゥイユ スマイルポテト(幼小1コ、中2コ) ポトフ 米粉クレープ(アルパリー)	★牛乳 鶏肉 フランスパン	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト パプリカ なす スズキーニ だいこん にんじん キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 大豆油 ◎松島産じゃがいも クレープ	527 17.5 24.7 1.9	621 21.4 27.7 2.4	849 28.0 36.0 3.4
19金	第1学期終業式							

\*都合により献立を変更する場合があります。

予定献立表や毎日の給食の写真などを、  
ホームページで紹介しています。  
ぜひご覧ください♪



【給食費について】

給食費の指定口座からの  
引き落としは7月5日(金)です。  
預金残高の確認をお願いします。

7月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	482Kcal	20.0g	17.6g	1.9g
小学校	575Kcal	24.2g	20.6g	2.4g
中学校	779Kcal	31.3g	26.3g	3.3g

4月26日の牛乳提供停止に伴う  
給食費分調整について

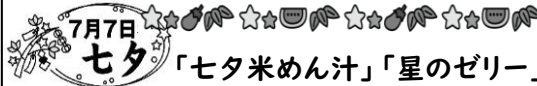
4月26日から5月24日の間、牛乳提供  
停止に関しましては、ご心配をおかけしたこ  
とをお詫び致しますとともに、皆様のご理解  
とご協力に感謝申し上げます。

4月30日からは、代替飲料を提供して  
おりましたが、初日の4月26日のみ、牛乳も  
代替品も手配ができず提供できませんでした。  
そこで、その分の給食費の調整として、7月  
4日にヨーグルトを提供させていただきます。  
なお、4月26日に給食を提供した園・学  
校のみへの対応となりますことをご了承だ  
さい。

今後とも、学校給食に対するご理解とご協  
力をどうぞよろしくお願い致します。



今月は「セタ」と「パリオリンピック」に  
ちなんだメニューが登場します♪



夏の川やセタかざりの吹き流しをイメージした、せん  
切りの野菜と米粉めんが入った汁物です。星型の食材  
も、いくつかかかれていますよ! さらに、デザートは、メロ  
ン・豆乳・レモンの3層の星型ゼリーです。セタの夜に、  
きれいな星空が見られることを願って…☆☆☆

夏が旬の野菜

「オクラ」



切り口が星型です☆



7月26日~8月11日  
パリオリンピック



「ラタトゥイユ」「ポトフ」「クレープ」

ラタトゥイユとポトフは、フランスの郷土料理の  
ひとつで、クレープは、フランス発祥の料理です。  
フランスは、アルプス山脈のある冬が寒い東  
部、大西洋に面した比較的すずしい西部と北部、  
地中海に面した暖かい南部など、様々な気候が  
あり、その土地でとれる食材に合わせた郷土料  
理があります。

また、家族団らんで食べる食事をととても大切  
にしており、食事は1日3食をほぼ同じ時間帯に  
食べて、家族との会話を楽しむそうです。

# 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

梅雨明け前など、気温がそれほど高くなくても湿度が高い日には、熱中症になる場合があります。体内の水分が少なくなれば、屋内・外関係なく、“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。のどが渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分(ナトリウム)も一緒に補給します。



## 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口を付けたら早めに飲み切るようにしましょう。

「水筒のお茶は腐らないから大丈夫」と思っていませんか?種類や飲み方、保管状態などによっては、水筒のお茶も傷むことがあります。暑い日には氷を多めに入れる、飲み口に他の食べ物ができるだけ付かないように飲む、日が当たる場所に放置しない、などに気をつけ、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かして清潔に保ちましょう。

頭痛、めまい、吐き気などが、熱中症のサインです!

## “最強朝ごはん” にステップアップ!

現在、「朝ごはんを食べる習慣がない人」「品数が少ない人」は、徐々にステップアップを目指しましょう。

何か1品食べる

**STEP ①**

ごはん、パン、シリアルなどの主食がおすすめですが、ヨーグルト、くだものなど、自分が食べやすいものから始めても良いでしょう。

さらに1品追加

**STEP ②**

野菜たっぷり汁物、目玉焼き、ソーセージ、サラダなどのおかずを追加。STEP①とは違う仲間のものを追加しましょう。

主食・主菜・副菜がそろるように追加

**STEP ③**

主食、主菜、副菜、汁物、くだもの、牛乳・乳製品のうち、STEP①～②で不足しているものを追加すれば、「最強朝ごはん」の完成!

無理せず続けられる内容にするのがポイントです

朝ごはん作りを簡単に!

## おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しておくくと便利です。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>たまご、ウインナー、ちりめんじゃこ、豆腐、ささかま、ちくわ、ハム</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、もやし、乾燥わかめ</p>	<p><b>果物</b></p> <p>みかん、いちご、バナナ</p> <p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>
---	--	--	--

夕ごはんの残りや市販品も活用しましょう!

