



7月の予定献立表



*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。

ほし は、まい日わすれずにもってきてくださいね!

松島町学校給食センター

日曜	給食なしの学校・学年	献立名 *牛乳は、まい日つきます	使用するおもな食品			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)
1 水		ごはん 中華飯の具 れんごんのきんぴら フローズンレモンヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 かまぼこ ヨーグルト	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 ごぼう れんこん 枝豆	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖 ごま	494 19.9 15.5 1.9	581 23.8 18.1 2.5	737 29.3 20.9 2.9
2 木		背割り減塩ソフトパン ソース焼きそば 宮城県産たこ入りメンチカツ わかめスープ (中のみ)シークワーサーゼリー	★牛乳 ★豚肉 ★たこ たらすり身 豆腐 ★わかめ	しょうが ◎松島産たまねぎ にんじん もやし キャバツ ビーマン たけのこ えのきたけ ねぎ	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん 大豆油 パン粉 ごま油 (中のみ)ゼリー	489 21.3 19.7 2.5	578 25.0 22.6 3.1	796 30.4 28.0 3.9
3 金		ごはん 厚焼きたまご さといものみそ煮 キムチスープ	★牛乳 卵 ★豚肉 豆腐	しょうが ◎松島産たまねぎ にんじん 枝豆 にんにく だいこん えのきたけ はくさいキムチ ねぎ いら	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 さといも	469 19.3 14.7 1.7	559 23.7 17.4 2.4	716 28.8 20.1 3.0
6 月		ごはん 星のハンバーグ 切り干しだいごんの炒り煮 七タ米めん汁 星のパンゼリー	★牛乳 鶏肉 豚肉 ★ちくわ なた	トマト たまねぎ 切干しだいごん にんじん 干し椎茸 さやえんどう ごぼう だいごん えのきたけ オクラ	◎松島産ごはん 上白糖 なたね油 ★米粉めん 焼きふ ゼリー	514 18.4 10.6 2.1	576 20.6 11.0 2.7	749 25.8 12.4 3.1
7 火	五幼	横割り丸パン フィッシュフライ ラトウイユ コーンポターージュ	★牛乳 たら ★豚肉 生クリーム	にんにく ◎松島産たまねぎ ★ズッキーニ ★なす ★トマト ★赤パプリカ ★黄パプリカ とうもろこし	パン(★小麦粉) 大豆油 パン粉 なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも	481 19.9 19.9 2.3	580 23.5 23.0 3.0	806 31.7 28.8 4.0
8 水		ごはん 夏野菜カレー プレーンオムレツ ナタデココ入りフルーツミックス	★牛乳 鶏肉 卵	◎松島産たまねぎ にんにく しょうが ★トマト ★なす ★ズッキーニ かぼちゃ ★赤パプリカ 枝豆 黄桃 梨 みかん パンアップル	◎松島産ごはん なたね油 ◎松島産じゃがいも ゼリー	512 17.2 14.3 1.3	633 21.0 18.4 1.8	823 26.2 21.8 2.4
9 木		ココアパン 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 ★ささかまぼこ チーズ ウィナーソーセージ 鶏肉	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 キャバツ	パン(★小麦粉) なたね油	430 20.3 19.2 2.3	521 23.8 22.4 2.7	737 30.9 29.5 3.6
10 金	松中	ごはん いわしのみそ煮 くきわかめの五目炒め いらたま汁	★牛乳 いわし 鶏肉 ★ちくわ くきわかめ 豆腐 ★卵	たけのこ にんじん 干し椎茸 ◎松島産たまねぎ えのきたけ いら	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま じゃがいもでん粉	509 23.0 18.3 1.8	576 26.2 20.0 2.3	744 32.7 24.1 2.9
13 月		ごはん ささみ梅しそフライ 昆布とぶた肉の炒り煮 みそけんちん汁	★牛乳 鶏肉 ★豚肉 昆布 絹厚揚げ	ねり梅 ごぼう 大豆もやし にんじん だいごん がなしめじ ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 なたね油 上白糖 ごま油 さといも	482 20.7 15.7 2.1	548 22.7 17.1 2.5	705 27.7 20.1 3.3
14 火		ミルクパン キッシュ キャバツのカレーソテー パスタスープ	★牛乳 卵 チーズ ★豚肉 ウィナーソーセージ	かぼちゃ にんじん キャバツ もやし ビーマン ◎松島産たまねぎ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 マカロニ ◎松島産じゃがいも	450 17.5 21.2 2.2	537 20.4 24.3 2.7	732 26.2 30.4 3.9
15 水		ごはん 気仙沼産もうがざめのパンパンジーソース あさり入り煮びたし たらつみれのすまし汁	★牛乳 ★もうがざめ 油揚げ あさり たらすり身 豆腐	しょうが ねぎ えのきたけ にんじん 小松菜 もやし だいごん 干し椎茸	◎松島産ごはん 大豆油 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖 ごま	474 22.6 14.5 2.2	554 27.7 16.7 2.9	707 33.9 19.4 3.7
16 木		バターロールパン ペンネボロネーゼ カラフル野菜のシチュー 小玉すいか	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 生クリーム	にんにく ◎松島産たまねぎ にんじん ★トマト がなしめじ ★赤パプリカ ★黄パプリカ 枝豆 すいか	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ペンネマカロニ ◎松島産じゃがいも さつまいも	474 18.8 18.4 1.5	598 23.3 22.4 2.0	823 30.2 29.1 2.9
17 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♪

給食費引き落としについて (対象:幼稚園・中学校)

指定口座からの引き落としは
7月6日(月)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	20.2g	16.9g	2.0g
小学校:	570kcal	23.5g	19.5g	2.6g
中学校:	757kcal	29.1g	23.7g	3.3g

★1日早く、6日に登場★ 「星のハンバーグ」 「七タ米めん汁」「星のゼリー」

星形のハンバーグやゼリーと、天の川や七タが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が登場します。汁物の中には、星形の食材がいくつかかかれていますよ!

七タの夜に、きれいな星空が見られることを願って、星いっぱい献立です…☆彗★彗 「オクラ」

切り口が星型です☆

3日(金) キムチスープ

キムチは、白菜などの野菜を塩漬し、唐辛子、にんにく、しょうが、魚介の塩辛といった薬味(ヤニョム)と一緒に漬けて発酵させた、朝鮮半島を代表する伝統的な漬物(発酵食品)です。給食では、辛みを控えめに、うまみを生かしたスープに仕上げます。

7日(火) ラトウイユ

ラトウイユは、フランス南部プロヴァンス地方の伝統的な夏野菜の煮込み料理です。なす、ズッキーニ、パプリカ、トマトなどの野菜を、にんにくとオリーブオイルで炒め、ハーブとともにじっくり煮込んで作られます。夏野菜の栄養とおいしさをしっかり味わえる料理です。

14日(火) キッシュ

キッシュとは、パイ生地やタルト生地に、卵や生クリームを混ぜた液と、ベーコンや野菜、チーズなどの具材を流し込み、オーブンで焼き上げたフランスの伝統的な家庭料理です。給食では、野菜とチーズが入った卵焼きのような料理にケチャップソースをかけて提供します。

16日(木) ペンネボロネーゼ

ボロネーゼは、イタリア北部ポロニーヤ発祥の pasta 料理で、イタリア語で「ポロニーヤ風の」という意味があります。ミートソースに似ていますが、挽肉や野菜のうまみを、より生かしているのがボロネーゼです。給食では、ペン先形の pasta の一種である「ペンネ」と一緒に炒めます。



熱中症を防ぐ食生活のポイント

室内の温度・湿度も確認を!



気温や湿度の高い日が多くなり、特に、熱中症対策が必要な季節になってきました。熱中症は、『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。日頃から、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

「睡眠不足」や「朝ごはん抜き」は、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

バナナ・キウイフルーツ・ほうれん草・小松菜・枝豆・さといも・やまいも・昆布・ひじき・納豆・大豆など。水に溶けやすいので、汁物がおすすです。

汗をかくと水分や塩分(ナトリウム)と一緒に、カリウムも失われます。カリウムが不足すると、筋肉のけいれんや全身の倦怠感を引き起こしやすくなります。普段から、野菜や果物でカリウムを補給し、汗をかいた時には、塩分やカリウムを含むスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。

クイズでチェック!

水分のとり方 3択クイズ

Q1 水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている?

① 約20% ② 約60% ③ 約100%

Q2 水分のとり方で正しい文章はどれ?

① のどがかわいたときにだけとる。

② 1日1回、食事のときにとる。

③ いつでも、こまめに少しずつとる。

Q3 汗をかいていないときは、何を飲めばよい?

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q4 汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは?

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q5 運動するときの正しい水分のとり方は?

① 運動中にもこまめにとる。

② 運動後のがぶ飲みする。

③ 運動した1時間後にとる。

① 運動中にもこまめにコップ1杯以上(約150ml)の量をこまめに飲む。かぶ飲みはしないようにする。

② 汗をかくと、塩分が体の外に出てしまったり、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい。

③ スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになります。

④ 運動したときや運動に関係なく、こまめにコップ1杯以上(約150ml)の量をこまめに飲む。

⑤ 年代によっても違いますが、体重の半分以上が水分でできている。

