



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 献立名 ぎゅうにゅう *牛乳 は、まい日つきます	使用のおもな食品			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。 ～			食塩相当量(g)	幼稚園	小学校
1 火	二小3年	減塩ソフトパン キャベツメンチカツ マカロニのクリーム煮 ジュリアンスープ	★牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム ベーコン	◎松島産たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム にんじん だいこん キャベツ	パン(★小麦粉) 大豆油 パン粉 なたね油 ペンネマカロニ	472 17.5 21.5 1.8	559 20.7 23.9 2.1	795 27.8 31.4 2.9
2 水	二小	ごはん ぶりのてり焼き 切干しだいこんのキムチ炒め あぶらふのみそ汁	★牛乳 ぶり ★豚肉 豆腐	にんじん はくさいキムチ 切干しだいこん にら だいこん 小松菜 ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 ◎松島産じゃがいも ★あぶらふ	504 25.0 17.8 1.8	599 30.6 21.2 2.1	766 27.8 35.0 2.9
3 木	五幼	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 キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油	441 19.7 20.2 2.3	537 23.3 24.1 2.8	761 30.7 31.7 3.7
4 金		ごはん 夏野菜カレー キャベツソテー フローズンヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 ウィナーソーセージ ヨーグルト	◎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 にんじん キャベツ ビーマン	◎松島産ごはん なたね油 ◎松島産じゃがいも	535 17.7 17.3 1.4	636 20.9 20.5 1.9	805 25.5 24.2 2.4
7 月		ごはん 星のハンバーグおろしソース くさわかめのきんぴら セターーめん汁 セターーゼリー	★牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ くさわかめ 油揚げ なたね	だいこん たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ オクラ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油 ごま セターーめん 焼きふ ゼリー	519 20.1 14.1 2.0	585 22.4 14.6 1.8	752 28.2 17.8 3.3
8 火		ココアパン たらふくのハーブ焼き スパゲッティナポリタン カラフルお豆のシチュー	★牛乳 まだら ウィナーソーセージ ひよこ豆 白いんげん豆 赤いんげん豆 生クリーム	にんにく ◎松島産たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビーマン	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 スパゲッティ ◎松島産じゃがいも	491 23.0 17.7 2.3	621 26.6 21.4 2.7	876 34.8 28.2 3.8
9 水		ごはん とりたまそぼろ ずんだコロッケ みそけんちん汁	★牛乳 鶏肉 卵 絹厚揚げ	たまねぎ しょうが にんじん グリンピース 枝豆 ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 大豆油 じゃがいも パン粉 ごま油 さといも	547 22.0 18.4 1.7	643 26.2 22.3 2.0	825 32.5 26.6 2.7
10 木		ミルクパン きのことソースオムレツ ジャーマンポテト ミネストローネ	★牛乳 卵 ウィナーソーセージ ベーコン 大豆	ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム ◎松島産たまねぎ にんにく にんじん ★トマト かぶ キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも マカロニ	439 17.8 17.8 2.3	561 22.1 22.8 2.7	805 29.8 30.8 3.8
11 金	松中	ごはん いわしのしょうが煮 ひじきの炒り煮 とん汁	★牛乳 いわし さつま揚げ ひじき ★豚肉 豆腐	しょうが にんじん 枝豆 ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも	466 20.5 13.5 1.6	538 23.1 14.9 2.1	691 28.3 17.3 2.9
14 月	二小2年	ごはん 気仙沼産もうかざめのカレーたつた揚げ きんぴらごぼう さつま汁	★牛乳 ★もうかざめ さつま揚げ 豆腐	ごぼう にんじん 枝豆 だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 なたね油 上白糖 ごま油 ごま さつままいも	527 21.7 17.9 1.2	599 24.2 18.9 1.7	772 29.7 22.2 2.3
15 火		バターロールパン シャンハイ風焼きそば ジャンボきょうざ(幼小1コ・中2コ) わかめとたまごのスープ	★牛乳 ★豚肉 えび 鶏肉 豚肉 豆腐 ★卵 ★わかめ	しょうが にんにく たけのこ エリンギ もやし にら ★赤パプリカ キャベツ ◎松島産たまねぎ えのきたけ ねぎ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 中華めん 大豆油 小麦粉 じゃがいもでん粉	501 21.8 22.3 2.5	617 26.7 27.2 3.0	910 37.0 37.8 4.5
16 水		ごはん きざみあなご丼の具 ゆばのすまし汁 瀬戸内産レモンのカスタードタルト	★牛乳 イラコアナゴ 卵 豆腐 ゆば	ごぼう にんじん 干し椎茸 しょうが さやえんどう だいこん えのきたけ ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 焼きふ タルト	587 21.7 20.4 1.4	666 25.6 22.5 1.9	820 31.2 25.3 2.4
17 木		食パン いちご&りんごミックスジャム 宮城県産野菜のラタトゥイユ コーンシチュー 小玉すいか	★牛乳 ★豚肉 鶏肉	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 にんじん とうもろこし すいか	パン(★小麦粉) ジャム なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも	463 18.2 14.7 1.8	566 23.0 17.5 2.5	759 30.5 21.8 3.4
18 金	第1学期終業式(給食なし) *お弁当の有無は、園・学校からのおたより等でご確認ください*							

*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7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: 499Kcal	20.5g	17.9g	1.9g
小学校: 594Kcal	24.2g	20.9g	2.3g
中学校: 804Kcal	31.3g	26.9g	3.2g

オクラ

7月7日
「星のハンバーグ」
「セターーめん汁」「セターーゼリー」

7月7日は、五節句(ごせっく)のひとつ「七夕(たなばた)」です。
七夕は、日本古来の豊作を祈るお祭りに、針仕事などの上達を願う中国伝来の行事が合わさったものと考えられています。奈良時代に7月7日と定められ、牽牛織女(けんぎゅうしよくじょ)という男女一対の神様を祭るとともに、詩歌、縫製、染織などの上達を願う行事とされました。
これにちなんで、給食では、星型のハンバーグやゼリー、天の川やセターーの吹き流しをイメージした、せん切りの野菜やうーめんが入った汁物が登場します。星型の食材も、いくつかかかれていきます☆シ

7月21日は
「日本三景の日」

江戸時代の儒学者、林春斎が「日本国事跡考」で絶賛した三つの景観「松島」「天橋立」「宮島」を日本三景と呼ぶ。いずれも海に面していて、海とともに松の深い緑の景観が美しい。この日本三景をさらに広くPRするために日本三景観光連絡協議会が制定。日付は、青い海と深い緑が際立つ夏の時期でもある、林春斎の誕生日から。

(日本記念日協会HPより引用)

7月16日(水)に、3つの県にちなんだ食材を使った給食を提供します!

松島(宮城県)

天橋立(京都府)

宮島(広島県)

「あなご」松島湾はあなごの生育に適していて、昔から、天ぷらや煮あなごなどでよく食べられてきました。また、京都や広島では「あなご飯」が名物となっています。給食では、あまじょばく煮たあなごごはんにはのせて、どんぶり風に食べてみましょう!

「ゆば(湯葉)」お坊さんによって、豆腐とともに中国から伝えられ、京都のお寺で精進料理の材料として使われたり、伝統的な京料理に使われていたりしています。給食では、やさしい味わいや食感をしっかり味わえる、汁物に使います。

「レモン」瀬戸内海の温暖な気候と、日当たりの良い傾斜地が栽培に適しており、国産レモンの生産量日本一の広島県。給食では、さっぱりとしたレモン風味のデザートで味わいます♪

熱中症を防ぐ食生活のポイント

汗をかく習慣を身に付けよう！



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。本格的な夏が到来する前に、適度な運動と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では、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

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。



のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。



汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



室内でも要注意！



室内で、それほど汗をかいていなくても、気付かないうちに熱中症になっていることがあります。「のどが渇く前にこまめに水分補給をする」「温・湿度計等で部屋の温度や湿度を目で確認できるようにしておき、適切にエアコンや扇風機を使用する」などについて意識しましょう。

Check!



子供でも、大人でも、高齢者でも、
アスリートでも、動いていない人でも、夏でも、冬でも、春でも、秋でも、
体内の水分が少なくなれば、
いつでも・誰でも・どこでも熱中症になります！

水筒の氷は多めに！

飲み物の変質防止や保冷の役割の他、途中で飲み物が無くなり、学校で水道水を入れる場合に、少しでも冷たい物が飲めるよう、暑い時期は、氷を多めに入れて持たせることをおすすめします。



元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギー源になるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。平日だけでなく休日も、朝ごはんを食べて、脳と体のスイッチを入れ、元気に過ごせるようにしましょう。

朝ごはんの効果



小・中学生のうちに、
食べる習慣をつけて
おくことが大切です。

朝ごはんを充実させる3ステップ

時間がない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい！

ステップ1

20～30分早く起きて、
何か食べてきましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープなどはいかがでしょう。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい！

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう！



「おにぎりとおみそ汁」「トーストと野菜スープ」
「バナナとヨーグルト」など。朝の排便リズム
もつきやすくなりますよ。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい！

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう！



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。
乳製品や果物もあると、より充実します。