

7.8月献立表



7月の食育目標：よくかんで食事をしよう。
 ○3食しっかり食べましょう。
 ○砂糖のとり過ぎに注意しよう。

月	火	水	木	金
7, 8月の伊達市の地場産物紹介 7日(月) たなばたすまし汁の具のうどん「 小手姫うどん 」(月館地区の小麦粉で作ったうどん)を使用 17日(木) 海藻とコーンのサラダの きゅうり を使用 8月27日(水) こんにゃくサラダの きゅうり を使用 7日は、もちもち感と小麦粉本来の味を10、17日はどりとたて新鮮なきゅうりのみずみずしいおいしさを味	1 ごま和え ちくわのいそ辺揚げ (小1本、中2本) ソフトめん 肉わかめうどん かけ汁 給食休み 果物類	2 こんにゃくともやしの炒め物 さばのさらさ焼き ごはん かぼちゃのみそ汁 給食休み きのご類	3 もやしとちくわのナムル ヤンニョムチキン(2コ) ふりかけ カルシウム入りごはん わかめの中華スープ 給食休み いも類	4 フライドポテト キーマカレー たなばたゼリー ナン 肉だんご 野菜のスープ 給食休み 緑黄色野菜
	赤 牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ わかめ 青のり 黄 ソフトめん 小麦粉 米油 砂糖 ごま 緑 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ もやし ねぎ 干しいたけ	赤 牛乳 さば 豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 黄 ごはん じゃがいも 米油 砂糖 片栗粉 緑 人参 もやし こんにゃく たけのこ かぼちゃ 玉ねぎ さやいんげん しょうが	赤 牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 わかめ 黄 カルシウム入りごはん 米油 片栗粉 砂糖 ごま 緑 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく	赤 牛乳 鶏肉 大豆 黄 ナン じゃがいも 米油 パン粉 カレーウ ゼリー 緑 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン しめじ グリンピース トマト チャツネ にんにく
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 629 25.2 20.7 358 2.1 891 33.3 29.3 413 2.6	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 616 24.6 22.5 285 1.5 739 28.7 26.0 298 1.6	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 639 27.0 19.9 377 1.8 755 31.5 22.3 406 2.3	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 678 28.0 27.0 294 2.6 825 33.9 31.3 305 3.5
	7 ブロッコリーとチーズのサラダ 星のハンバーグのトマトソース 味つけのり ごはん たなばたすまし汁 給食休み 伊達中学校 海藻類	8 こんにゃくの中華和え ポークシューマイ(2コ) 一口さつまいも 中華めん コーンわかめ 豆腐プリン ラーメンスープ 給食休み 伊達中学校1・2年生 魚類	9 野菜のピリカラみそ炒め 納豆 10日は納豆の日です 揚げたて大根のみそ汁 給食休み 伊達中学校1・2年生 きのご類	10 豚しゃぶサラダ 鮭メンチカツ わかめごはん 夏ののっぺい汁 給食休み 伊達東小学校5年生 伊達中学校1・2年生 果物類
赤 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 チーズ のり 黄 ごはん うどん 砂糖 片栗粉 米油 麺 緑 人参 ブロッコリー キャベツ ねぎ 糸三つ葉 干しいたけ トマト	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 わかめ 豆腐 黄 中華めん 小麦粉 ごま油 砂糖 さつまいも 緑 人参 きゅうり キャベツ もやし たけのこ ねぎ 干しいたけ にんにく	赤 牛乳 納豆 豚肉 油揚げ わかめ みそ 黄 麦ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 緑 人参 ビーマン もやし 大根 キャベツ	赤 牛乳 鮭 たら 豚肉 油揚げ わかめ 黄 ごはん 小麦粉 パン粉 米油 ごま 油 片栗粉 ドレッシング 緑 人参 キャベツ きゅうり なす とうがん さやえんどう 玉ねぎ	赤 牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐 黄 コッパン 春雨 パン粉 砂糖 ごま油 レモンハニー 緑 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 616 26.8 18.4 476 1.8 735 31.1 20.7 525 2.2	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 613 24.8 17.1 284 2.8 822 32.2 21.5 298 3.5	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 602 26.3 17.0 323 1.9 723 31.0 19.2 341 2.1	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 600 22.5 19.3 320 2.3 733 26.1 22.6 336 2.7	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 648 28.5 22.1 338 2.6 831 35.3 26.1 369 3.4
14 花野菜サラダ とんかつ 塩こんぶと 枝豆のごはん 給食休み いも類	15 のり和え たこ焼き(2コ) シーク ワサビ ゼリー ソフトめん 五目うどん かけ汁 給食休み 豆類	16 ピーマンのおかか和え あじフライ ふりかけ 麦ごはん 夏野菜の豚汁 給食休み 海藻類	17 福神漬け 海藻とコーンのサラダ かぼちゃ プリン ごはん 枝豆入り ポークカレー 給食休み 魚類	18 野菜入り焼きうどん ウインナー ママーレード ジャム ミニコッパン 豆腐とわかめの スープ 給食休み 伊達小学校 伊達中学校 緑黄色野菜
赤 牛乳 豚肉 ハム 豆腐 凍り豆腐 わかめ こんぶ 黄 ごはん 小麦粉 パン粉 米油 オリーブ油 砂糖 片栗粉 緑 人参 ブロッコリー カリフラワー キャベツ 枝豆 玉ねぎ コーン 干しいたけ レモン バジル	赤 牛乳 たこ 豚肉 油揚げ なたと のり 黄 ソフトめん 米粉 米油 ゼリー 緑 人参 キャベツ 小松菜 もやし 大根 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 干しいたけ	赤 牛乳 あじ 豚肉 豆腐 かつお節 みそ 黄 麦ごはん 小麦粉 パン粉 米油 緑 人参 ビーマン もやし パプリカ コーン 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん こんにゃく	赤 牛乳 豚肉 海藻 卵 わかめ 黄 ごはん じゃがいも カレーウ 米油 砂糖 緑 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 枝豆 コーン 福神漬け トマト にんにく しょうが チャツネ	赤 牛乳 ウインナー 豚肉 豆腐 ベーコン かつお節 わかめ 黄 コッパン ママーレード うどん 米油 緑 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ビーマン ねぎ 干しいたけ
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 627 26.7 20.4 339 2.3 777 32.7 24.3 358 2.8	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 642 25.0 17.4 338 2.1 807 31.3 18.6 357 2.4	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 647 27.6 19.0 416 2.4 798 33.2 22.9 478 2.7	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 643 19.5 15.8 270 2.2 750 22.4 17.4 278 2.6	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 643 24.2 27.4 312 2.9 852 31.0 34.1 341 3.5

こまめに水分を!

ねっちょうしょう ぐせ
熱中症を防ぐために、
いしき
意識して水分をとりましょう。

22
キャベツのレモンバジルサラダ
なすとトマトのミートグラタン
アフリカ
ジャム
ミニコッパン コンソメスープ
給食休み 伊達小学校 伊達中学校 海藻類

25 小松菜のごまドレサラダ ソースハンバーグ 一口 焼きゼリー しょう油風味 菜飯 青さのりの みそ汁 給食休み いも類	26 和風サラダ 枝豆とコーンのフリッター (2コ) ソフトめん じゃじゃめん風 肉みそだれ 給食休み 果物類	27 こんにゃくサラダ 福神漬け はちみつ ゼリー 麦ごはん 鶏ひき肉となすの カレー 給食休み 魚類	28 ウインナーとピーマンのソテー さばのカレー煮 ごはん レタス入り みそ汁 給食休み 豆類	29 ブロッコリーサラダ 鶏肉のガーリック焼き 黒パン ワンタンスープ 8/31は野菜の日 野菜を食べよう! 給食休み 海藻類
赤 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 青さのり みそ 黄 ごはん 砂糖 ごま 片栗粉 ゼリー 緑 人参 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ 干しいたけ パセリ	赤 牛乳 豚肉 大豆 ちくわ 沖あみ わかめ みそ 黄 ソフトめん 小麦粉 米油 ごま 片栗粉 砂糖 緑 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ ねぎ 枝豆 コーン 干しいたけ にんにく しょうが	赤 牛乳 鶏肉 ハム 海藻 黄 麦ごはん じゃがいも カレーウ 米油 ゼリー 緑 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリンピース なす トマト しょうが にんにく チャツネ	赤 牛乳 さば ウインナー わかめ みそ 黄 ごはん じゃがいも 米油 片栗粉 砂糖 緑 人参 ビーマン パプリカ キャベツ 玉ねぎ レタス 干しいたけ	赤 牛乳 鶏肉 黄 黒パン ワンタン ごま油 米油 オリーブ油 砂糖 緑 人参 ブロッコリー キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ たら コーン 干しいたけ レモン にんにく
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 600 22.9 17.1 449 2.5 707 26.4 19.1 495 3.0	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 702 29.6 26.0 341 2.0 818 34.3 28.7 358 2.5	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 704 18.9 15.7 281 2.3 819 21.7 17.7 292 2.9	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 604 22.2 20.9 343 2.5 751 26.4 25.6 365 3.1	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 604 28.1 21.9 322 2.2 798 34.9 25.9 359 3.1

7月食育だより

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。

3 おやつとり方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食卓を離れず、しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト 小松菜 小豆 干し大豆 小豆 干し大豆 小豆 干し大豆

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。

まぐろ さけ かつお ぶり

※1 食材料購入の都合により、献立が変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※2 栄養価は上段が小学校中・下段が中学校を示します。
 ※3 令和7年度5月学校給食放射性物質検査結果について、全て検出(ND)されませんでした。