



7月 学校給食献立表

【今月の目標】 暑さに負けないしょうぶな体をつくろう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	献立		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える				おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	栄養基準					
	主食	牛乳	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
1 (月)	ごはん	牛乳	主菜 (しゅさい)	ふた肉	ピーマン	たけのこ	かたくりこ	さけ	しょうゆ	さけ	しょうゆ	夏野菜が旬を迎えています。今日はピーマン、こまつな、にんじん、きゅうり、たまねぎが一関産です。生産者のみなさんが「安全でおいしい地元野菜を食べさせたい！」という思いで愛情をたっぷりこめて育てた野菜です。味わっておいしくいただきます。	小学校	645	26.6	21.0	2.5	
			副菜 (ふくさい)	とり肉	こまつな	にんじん	きゅうり	ごま										しょうゆ
			副菜 (汁) - (しる) -	ふた肉	にんじん	たまねぎ	かたくりこ	ごま										しょうゆ
			その他 (デザートなど)	とうふ	にら	ほししいたけ	てんさい糖	ごま油										しょうゆ
2 (火)	せわりのコッペパン	牛乳	主菜	だいす	にんじん	たまねぎ	パンこ	オリーブ油	ワイン	しょうゆ	みなさんは毎日朝ごはんをしっかり食べていますか。朝ごはんは午前中元気に活動するエネルギーになるだけでなく、脳を目覚めさせ、おなかの活動を活発にさせるといった大切な働きがあります。主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。	小学校	636	31.4	23.8	2.5		
			副菜	ふた肉	しらす	トマト	キャベツ	ごま油	しょうゆ									
			副菜	ふた肉	にんじん	セロリー	オリーブ油	チキンブイヨン	しょうゆ									
3 (水)	ごはん	牛乳	主菜	ふた肉	にんじん	きゅうり	パンこ	さとう	しょうゆ	さけ	今月の重点献立	小学校	656	21.5	21.3	1.9		
			副菜	たくわん	にんじん	きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ									
			副菜	かまぼこ	にんじん	たまねぎ	ごめこめん	ごま	しょうゆ									
			副菜	とうふ	にんじん	たまねぎ	さとう	ごま油	しょうゆ									
4 (木)	ごはん	牛乳	主菜	とり肉	にんじん	たまねぎ	てんさい糖	ごま油	さけ	しょうゆ	今日は「チーズタッカルビ」を作ります。とり肉を韓国料理の調味料のゴチジャンなどで味付けして、野菜と一緒に焼いてチーズを絡めて食べる料理です。給食では一人分ずつカップに入れて焼きます。ピリ辛味ですが、チーズでまろやかに食べやすくしています。	小学校	661	27.9	21.3	2.5		
			副菜	とり肉	にんじん	きゅうり	はるさめ	ごま	しょうゆ									
			副菜	たまご	あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ	ごま油	しょうゆ									
5 (金) 給食はありません																		
8 (月)	ごはん	牛乳	主菜	いわし		うめぼし	さとう	しょうゆ	さけ	さけ	給食を食べるときは、ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。どれかばかりではなく、ごはんとおかずが同時に食べ終わるように、バランスを考えて食事をしましょう。	小学校	613	26.5	17.8	2.0		
			副菜	かつおぶし	のり	ほうれんそう	もやし	さとう									しょうゆ	
			副菜	なまあげ	にんじん	たまねぎ	さつまいも	なたね油									さけ	
9 (火)	黒糖コッペパン	牛乳	主菜	とり肉		たまねぎ	パンこ	ごま油	しょうゆ	みりん	みなさん、給食の前にはしっかり手を洗っていますか。急いでいるからと、石けんを使わず水だけで洗うのはよくありません。手洗いは、自に見える汚れだけでなく、自に見えない食中毒を起す菌を洗い落とす役割もあります。石けんを使い、手のひら、手の甲、指の間もしっかり洗いましょう。洗ったあとはきれいなハンカチでふき取ることも忘れずに！	小学校	654	25.5	22.6	3.3		
			副菜	まぐろ	かぼちゃ	きゅうり	さとう	マヨネーズ	しょうゆ									
			副菜	ウィンナー	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ごま油	しょうゆ									
10 (水)	ごはん	牛乳	主菜	ふた肉	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも	ごめ油	さけ	しょうゆ	カレーはインドのイメージがありますが、中東や東南アジアなど気温が高い地域で広く食べられています。辛みや香り、色を出すために数種類のスパイスを使っています。家庭によって味が違うそうです。給食のカレーもおうちで食べる味とは違っていると思います。様々な味を体験して味覚(味を感じる舌のセンサー)を成長させていきましょう。	小学校	695	23.7	22.3	2.3		
			副菜	いんげん	トマト	たまねぎ	じゃがいも	ごめ油	しょうゆ									
			副菜	とうふ	ピーマン	たまねぎ	ごめこ	ごま	しょうゆ									
11 (木)	ごはん	牛乳	主菜	あかうお	ピーマン	たまねぎ	ごめこ	さとう	ごめ油	しょうゆ	今日の主菜は衣をつけて揚げた赤魚に野菜たっぷりのあんをかけて仕上げました。サラダは大東町で作られたごめ種を使ったサラダです。暑くなってきたので、食欲がわくようにお酢をきかせたさっぱりした味付けです。	小学校	636	24.6	19.1	1.8		
			副菜	ふた肉	にんじん	きゅうり	ごめこめん	ごま油	しょうゆ									
			副菜	ふた肉	にんじん	だいこん	ごんにゃく	ごま油	しょうゆ									
12 (金)	ごはん	牛乳	主菜	ふた肉	にら	キャベツ	はるさめ	さとう	なたね油	しょうゆ	食事のマナーはいろいろあります。例えば、口に食べ物が入ったまましゃべらない、食事中にふざけたり話をする、立ち歩かないなどです。マナーは自分自身のためではなく、一緒に食事の時間を過ごす相手のことを思いやる心を形にしたものです。	小学校	635	25.3	17.6	2.3		
			副菜	とり肉	こまつな	きゅうり	ごんにゃく	ごま	しょうゆ									
			副菜	さつまあげ	にんじん	たまねぎ	ピーフン	ごめ油	しょうゆ									



令和6年度

7月 学校給食献立表

NO. 4

一関市大東学校給食センター

献立表や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。



【今月の目標】 暑さに負けないようぶな体をつくろう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

日・曜日	献立		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	栄養基準				
	主食	牛乳	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
15 (月)			主菜 (しゅさい)	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			650	21~32	16~24	2未満
			副菜 (ふくさい)									830	27~41	20~31	2.5未満
			副菜 (汁) - (しる) -												
			その他 (デザートなど)												
16 (火)	スnekパン	牛乳	ホキのハーブパン粉焼き ラタトイユ 豆乳クリームパスタ 国産レモンのムース	ホキ とり肉 ベーコン とうにゅう いんげんまめ とうにゅう ゼラチン	チーズ パセリ	ハセリ トマト パプリカ にんじん いんげん	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ にんにく たまねぎ たもぎだけ マッシュルーム えだまめ とうもろこし レモン	パン パンこ さとう スパゲティ さとう	マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油 オリーブ油	しおこうじ レモン果汁 ハーブソルト ワイン しお しおこうじ コンソメ こしょう ホワイトルウ	パリオリンピック 応援こんだて 4年に一度のオリンピックが7月24日からフランスのパリを舞台に開催されます。今日は開催国フランスの料理を献立に取り入れた「オリンピック応援献立」です。 選手のみなさんの活躍を応援しましょう!	小学校 631 28.0 26.4 2.9 中学校 766 34.1 31.1 3.6			
17 (水)	ごはん	牛乳	豚キムチ丼の具 ツナマヨあえ かしわ汁	ぶた肉 まぐろ かつおぶし とりにく とうふ みそ	ビーマン なら にんじん	にんじん	たまねぎ だけのこ はくさいキムチ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ しめじ	さとう こめ じゃがいも ごんにやく	ごま油 マヨネーズ (卵不使用) しょうゆ す しょうゆ さけ しょうゆ	しおこうじ さけ しょうゆ キムチのもと しょうゆ す にほしだし かつおだし	暑くなり汗をかくことが増えてきましたね。人間の体は約60~70%が水分です。のどが渇いたと感じるときはすでに体内の水分がかなり失われている状態なので、のどが渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。室内でも湿度が高いと熱中症の危険が高まりますので、気をつけましょう。	小学校 587 21.2 15.9 2.1 中学校 746 26.0 18.5 2.5			
18 (木)	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き なめたけあえ いももち汁	いわし ぶり とり肉	のり にんじん ごまつな にんじん	にんじん	もやし あじつきのきだけ たまねぎ ごぼう ねぎ	かたくりこ さとう じゃがいも かたくりこ	こめ油 しょうゆ しお しょうゆ しお かつおだし にほしだし さけ しょうゆ	きょう 今日のいもち汁には、じゃがいもで作ったもちもちのお団子が入っています。やわらかくてほんのりあまくておいしい「いもち」ですが、急いで飲み込むとのどに詰まるとも危ないので、よくかんで味わってください。	小学校 648 26.0 23.8 2.4 中学校 826 31.7 28.8 3.0				
19 (金)	ごはん	牛乳	手づくりしゅうまい なすのみそ炒め わかめスープ	ぶたにく とりにく ほたて ぶた肉 なまあげ みそ かまぼこ とうふ	わかめ にんじん	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし しょうが ほししいだけ なす たまねぎ にんにく しょうが だけのこ もやし ねぎ	こめ こめ こめ	ごま油 なたね油 ごま油	しおこうじ こしょう しょうゆ さけ とうりパンジャン みりん チキンフィヨン とりがらスープ しょうゆ	給食センターで手作りするシューマイには、たまねぎ、れんこん、しいたけ、とうもろこし、えだまめの5種類の野菜が入っていて、彩りや食感のアクセントになっています。ひき肉をよく混ぜることでふわふわでおいしく仕上がります。	小学校 590 22.9 17.0 2.2 中学校 748 27.8 20.1 2.4			
22 (月)	ごはん	牛乳	コーンたっぷりフライ キムたく納豆 はっと汁 ミニトマト (小:1個、中:2個)	なっとう とり肉 かつおぶし とり肉	ひじき にんじん ほうれん草 にんじん	にんじん	とうもろこし きりほしだいこん たまねぎ たくあんづけ はくさいキムチ だいこん ごぼう ねぎ	こめ こめ こめ	ごま油 なたね油 ごま油	しお しおこうじ さけ つゆ にほしだし かつおだし しょうゆ さけ みりん	今日は納豆を使った和えもの「キムたく納豆」です。炒めたり肉と野菜と一緒にひきわり納豆とあえます。キムチの辛さとたくあんのおまじよっぱさでごはんがすむ味付けです。よくかんでいただきます。ミニトマトは大東産の予定です。	小学校 611 22.8 15.9 1.7 中学校 770 27.6 18.4 2.1			
23 (火)	小:コップパン、いちごジャム	牛乳	中:きなこあげパン 干草焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	きなこ たまご とり肉 ベーコン ウインナー だいす いんげんまめ	にんじん ビーマン いんげん トマト パプリカ	にんじん	たまねぎ だけのこ ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ にんにく たまねぎ しめじ	パン・ジャム パンこ じゃがいも パンこ	てんさい糖 ごま油 オリーブ油	しお しょうゆ しお ケチャップ トマトルウ コンソメ しょうゆ チキンフィヨン コンソメ	今日は中学校のみなさんへ「きなこあげパン」を作ります。ごま油をぬって、オーブンで焼いたパンにきなこをたっぷりかけて完成です。あげパンの日はいつも増して給食センターは大忙しです。一生懸命作るので味わって食べてください。小学校のみなさんには、パンにぬるジャムが付きまます。パンを割ってジャムをはさんで食べると手が汚れなくていいですよ。	小学校 621 24.3 22.7 2.8 中学校 851 32.3 38.8 3.7			

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“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。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

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と一緒に取る

今月の地元産食財☆
なたね油、米粉めん、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、トマト、ほうれん草、ごまつな、にんじん、なら、チンゲンサイ、ミニトマト
このほかに米・牛乳・みそ・生揚げなども一関市産です。

水筒は、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、しっかり乾かしましょう。

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。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

こまめな水分補給

トマトの色

この赤い色は「リコピン」です。

夏の予防

はたがきれいに保つて、動きがあるんだ。

油と一緒に食べたり

加熱したりすると

いろいろな料理でおいしく食べよう!