

7・8月の給食目標は
「夏休みを元気に
過ごすために！」



7月・8月
合併号

学校給食予定献立表



暑い夏に負けないように
水分補給をしっかりとしよう！

令和7年度 第610号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金																					
献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名																				
●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トンズ、ごはんへらスプーン(大)は食具専用かごの中に入れてください。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。 ●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。		1 ごはん 汁物 発芽玄米入りつくね 和風ピクルス	(低)660 (中)716 (高)774 (中学)849 低28.0 中29.9 高31.7 中学34.5 里芋、豚肉、つきこんにやく、 長ねぎ、豆腐、ごぼう、みりん ごま油、かつおだし、しょうゆ 刻み揚げ 鶏肉、玉葱、砂糖、しょうゆ、食塩 パン粉、豚脂、発芽玄米、酵母エキス 香辛料、果糖ぶどう糖液糖、鰹節エキス 粉末状大豆性たん白、発酵調味料 でん粉【鶏肉、大豆、小麦、豚肉】 きゅうり、大根、サラダ油、すし酢【小麦】 三温糖、食塩、しょうゆ	2 茹でうどん 五目うどん ぶりフライ	(低)598 (中)635 (高)642 (中学)701 低27.3 中28.9 高29.7 中学32.6 豚肉、刻み揚げ、長ねぎ 焼き竹輪【小麦、大豆】、人参 もやし、三温糖、料理酒 みりん、しょうゆ、かつおだし ぶり、小麦粉、ショートニング ぶどう糖、イーストフード ライ麦粉、コーンフラワー 白こしょう【小麦、大豆】	3 ごはん 肉じゃが ささみカツ おかか和え	(低)580 (中)630 (高)675 (中学)740 低25.3 中26.6 高28.2 中学30.8 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参 つきこんにやく、さやいんげん みりん、料理酒、三温糖 かつおだし、しょうゆ 鶏肉、粉末状大豆たん白、食塩 香辛料、パン粉、小麦粉、米粉 植物油、砂糖、でん粉 【鶏肉、大豆、小麦】 白菜、人参、削り節ふりかけ用【さば】 しょうゆ、三温糖	4 わかめごはん さつま汁 わかめ若鶏のごま照り焼き 磯辺和え	(低)575 (中)624 (高)674 (中学)735 低25.6 中27.2 高28.6 中学30.9 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス 酵母エキスパウダー さつまいも、鶏肉、人参、長ねぎ、ごぼう かつおだし、みそ 鶏肉、パン粉、粉末状植物性たん白、ごま 植物油、しょうゆ、砂糖、ぶどう糖 発酵調味料、チキンエキス、食塩、魚介エキス 粉末からスープ、酵母エキス 【乳、小麦、鶏肉、豚肉、ごま、大豆】 ほうれん草、もやし しょうゆ、刻みのみり																				
7 ごはん 七塔汁 ほし星シーフードカツ もやしのごま和え	イベント食「セタメニュー」 (低)617 (中)671 (高)715 (中学)777 低23.5 中24.7 高26.2 中学27.9 鶏肉、ごぼう、人参、刻み揚げ 長ねぎ、クイティオ(米、でん粉) おくら、みりん、三温糖 鶏ガラスープ、しょうゆ 助宗鯉、いか、コーン、馬鈴薯でん粉 砂糖、あおさ粉、発酵調味料、食塩 パン粉、小麦粉、大豆たん白 とうもろこしでん粉、菜種油脂 食塩【いか、小麦、大豆】 ほうれん草、もやし 上白糖、白すりごま しょうゆ、ごま油	8 たけのこ入りバターライス コンソメスープ エスカロップ(とんかつ) 手作りソース たけのこ入りバターライスの上にとんかつをのせて食べよう！	イベント食「根室市ご当地メニュー」 (低)620 (中)668 (高)717 (中学)780 低21.6 中22.7 高23.6 中学25.4 塩蔵たけのこ、しょうゆ、ぶどう糖果糖液糖 砂糖、食塩、こんぶ、たん白加水分解物 魚介エキス【小麦、大豆】、バター じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、食塩 ウィンナー【大豆、鶏肉、豚肉】、こしょう、バジル チキンコンソメ、ブイヨングラニュー 豚肉、食塩、ぶどう糖、パン粉、でん粉 大豆粉、植物油【豚肉、小麦、大豆】 トマトケチャップ、ウスターソース 中濃ソース、しょうゆ、みりん、三温糖	9 茹でスパゲティ ミートソース スパゲティ ハンバーグ	(低)711 (中)767 (高)789 (中学)885 低33.8 中36.5 高37.7 中学42.1 豚ひき肉、玉葱、人参、ひきわり大豆、にんにく トマトピューレ、ウスターソース、ケチャップ 三温糖、バター、白ワイン、チーズ、パセリ、食塩 エスバニョールソース、ハヤシルウ 【乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉、バナナ】 鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉 豚脂、粒状植物性たん白、マーガリン、砂糖 しょうゆ、牛肉エキス、食塩、ウスターソース トマトケチャップ、生姜、香辛料 ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ、料理酒 牛肉エキス、チキンエキス【卵、乳、鶏肉、豚肉、 牛肉、小麦、大豆、りんご】	10 スライスパン 野菜とウィンナーのスープ 枝豆コロッケ 糸かまサラダ ブルーベリージャム	(低)617 (中)624 (高)633 (中学)696 低20.4 中20.9 高21.1 中学23.4 ウィンナー【鶏肉、豚肉、大豆】、人参 コーン、玉葱、にんにく、白ワイン、食塩 こしょう、オリーブ油、チキンコンソメ ブイヨングラニュー、さやいんげん ばれいしょ、パン粉、枝豆、小麦粉、砂糖 加工でん粉、小麦粉加工品、なたね油、食塩 でん粉、枝豆ペースト、ぶどう糖 コーンスターチ、バーム油【乳、小麦、大豆】 スクール糸かまぼこ、キャベツ きゅうり、香りごまドレッシング 【ごま】 ブルーベリー、砂糖、水飴	11 麦入りごはん スンドゥブ 韓国風プルコギ丼	(低)561 (中)620 (高)675 (中学)750 低28.3 中30.8 高33.6 中学38.0 とり肉団子【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 豆腐、長ねぎ、人参、玉葱、みりん 料理酒、しょうゆ、かつおだし キムチ味【大豆、りんご】 鶏ガラスープ、食塩 豚肉、玉葱、人参、もやし、生姜 にんにく、料理酒、みりん オイスターソース、しょうゆ コチジャン【大豆、魚介類】 三温糖、ごま油、でん粉、白ごま、にら																				
14 ごはん 麻婆春雨 肉しゅうまい2コ 小松菜のナムル	(低)654 (中)707 (高)762 (中学)835 低23.2 中24.5 高26.2 中学28.5 春雨、豚ひき肉、長ねぎ、青ピーマン たけのこ水煮、生姜、にんにく、でん粉 三温糖、料理酒、鶏ガラスープ、しょうゆ 麻婆豆腐の素【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 鶏肉、コーン、人参、豚脂、玉葱、豚肉 粒状植物性たん白、ほうれん草、パン粉 でん粉加工品、生姜、みりん、小麦粉、砂糖 しょうゆ、食塩、水あめ混合異性化液糖 酵母エキス、香辛料 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】 小松菜、人参、もやし 和風ごまドレッシング【ごま、小麦、大豆】	15 ごはん 大根と油揚げの味噌汁 黄金豚の塩だれ焼き もやしのマヨ和え	イベント食「地産地消の日」 (低)601 (中)650 (高)697 (中学)751 低24.4 中25.7 高26.6 中学27.9 大根、刻み揚げ、人参、長ねぎ かつおだし、みそ 豚肉、塩たれ 【小麦、大豆、ごま、ゼラチン】 もやし、ほうれん草、しょうゆ 焼き竹輪【小麦、大豆】、上白糖 白ごま、ノンエッグマヨネーズ	16 茹でラーメン ごま味噌ラーメン 揚げぎょうざ2コ	(低)585 (中)627 (高)636 (中学)702 低27.7 中26.4 高27.1 中学30.2 焼き豚【卵、乳、小麦、大豆、豚肉】 ほうれん草、長ねぎ、もやし、練りごま こしょう、玉葱、豆板醤【大豆】 チンタンスープ、味噌ラーメンたれ【卵 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】 キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき でん粉、しょうゆ、植物油、砂糖 粒状植物性たん白、魚介エキス、食塩 香辛料、酵母エキス、小麦粉 還元でん粉糖化物、大豆粉、乳化剤 【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】	17 プレーンパン パンポキンポタージュ チキンのオープン焼き(バジル) さわやかサラダ	(低)633 (中)652 (高)671 (中学)774 低27.0 中27.9 高28.7 中学32.1 南瓜、ショルダーベーコン【豚肉】 玉葱、人参、バター、牛乳、脱脂粉乳 パセリ、チキンコンソメ、食塩、こしょう 生クリーム、パンポキンポタージュ 【乳、小麦】 鶏肉、植物油、パン粉、砂糖、食塩 粒状・粉末状植物性たん白 しょうゆ、乾燥バジル、香辛料 【乳、小麦、大豆、鶏肉】 キャベツ、コーン 柑橘ドレッシング	18 ターメリックライス チキンカレー 杏仁フルーツ和え	(低)688 (中)760 (高)832 (中学)936 低21.1 中22.9 高24.8 中学27.6 ターメリックパウダー、オリーブ油 食塩、こしょう白 鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参 にんにく、豆乳クリーム ホウレン、ウスターソース トマトピューレ、チキンコンソメ フライドオニオン、カレールウ 【小麦、大豆、牛肉、バナナ、鶏肉】 豆乳ゼリー(杏仁風味)【大豆】 みかん缶、りんご缶																				
海の日		22 ごはん 南瓜のそぼろ煮 さばの味噌煮 ほうれん草の彩りサラダ	(低)644 (中)698 (高)749 (中学)818 低28.0 中29.8 高31.4 中学34.1 南瓜、つきこんにやく さやいんげん、三温糖、みりん しょうゆ、鶏ひき肉、でん粉 さば、みそ、砂糖、発酵調味料 でん粉【さば、大豆】 ほうれん草、人参、ささみ水煮 うま塩ドレッシング 【ごま、大豆】	23 茹でうどん 関西風うどん のり塩ポテトコロッケ	(低)626 (中)670 (高)689 (中学)762 低28.9 中31.1 高32.6 中学36.8 鶏肉、玉葱、カットわかめ 刻み揚げ、長ねぎ、みりん 料理酒、人参 関西うどんだし【小麦、大豆】 ばれいしょ、パン粉、食塩、砂糖 青のり、小麦粉、米粉 粉末状大豆たん白、ぶどう糖 でん粉、植物油 【小麦、大豆】	24 麦入りごはん 豆腐のすまし汁 豚丼	(低)519 (中)573 (高)626 (中学)688 低25.9 中28.3 高30.5 中学34.3 豆腐、大根、えのきたけ 長ねぎ、かつおだし しょうゆ、料理酒 でん粉、食塩 豚肉、玉葱、青ピーマン しらたき、しょうゆ、みりん 料理酒、かつおだし、三温糖	塩分・脂質平均栄養価は <table><tr><th></th><th>エネルギーKcal</th><th>塩分g</th><th>脂質g</th></tr><tr><td>低学年</td><td>618</td><td>2.3</td><td>20.1</td></tr><tr><td>中学年</td><td>665</td><td>2.5</td><td>20.9</td></tr><tr><td>高学年</td><td>704</td><td>2.6</td><td>21.6</td></tr><tr><td>中学生</td><td>778</td><td>3.2</td><td>23.2</td></tr></table>			エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年	618	2.3	20.1	中学年	665	2.5	20.9	高学年	704	2.6	21.6	中学生	778	3.2	23.2
	エネルギーKcal	塩分g	脂質g																										
低学年	618	2.3	20.1																										
中学年	665	2.5	20.9																										
高学年	704	2.6	21.6																										
中学生	778	3.2	23.2																										
ここから8月 7月分の給食費の口座振替日は7月31日(木)です。 8月分の給食費の口座振替日は9月1日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい		26 エビピラフ ベジタブルスープ 真鱈のスパイス揚げ	(低)528 (中)573 (高)617 (中学)668 低19.7 中20.6 高21.5 中学22.8 えび、人参、コーン、食用植物油、食塩 醸造調味料、デキストリン、魚肝油、香辛料 酵母エキス、野菜エキス、チキンエキス 白身魚エキス【えび、大豆、鶏肉】 ウィンナー【大豆、鶏肉、豚肉】 じゃがいも、人参、キャベツ、白ワイン 食塩、こしょう、チキンコンソメ ブイヨングラニュー 真鱈、でん粉、食塩、粉末醤油 糖類、香辛料【大豆、小麦】	27 茹でラーメン 長崎ちゃんぽん ひとくちパオパオ2コ	イベント食「郷土料理の日(長崎県)」 (低)609 (中)652 (高)663 (中学)729 低30.8 中33.3 高34.4 中学38.4 焼き豚【卵、乳、小麦、大豆、豚肉】、ねぎえび いか、うずら卵、キャベツ、長ねぎ、もやし きくらげ、食塩、こしょう、チンタンスープ 白湯スープ、長崎ちゃんぽんスープ 【乳、小麦、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、 牛肉、ごま】 キャベツ、長ねぎ、生姜、小麦粉、食塩、大豆粉末 こんにやく粉、砂糖、豚肉、小麦でん粉、豚脂 粉末状小麦たん白、豚レバー、塩こうじ 酵母エキス、しょうゆ、コーンスターチ 発酵調味液【小麦、大豆、豚肉】	28 プレーンパン クリームシチュー 肉団子ケチャップ味2コ キャベツナサラダ	(低)734 (中)764 (高)793 (中学)918 低27.5 中28.7 高29.7 中学33.5 ベーコン【豚肉】、じゃがいも、玉葱 生クリーム、牛乳、チーズ、バター、こしょう ブロッコリー、チキンコンソメ ベシメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】 鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、豚脂、食塩 植物油、粉末状植物性たん白、香辛料 粒状植物性たん白、たん白自己消化物 トマトケチャップ、砂糖、醸造酢 しょうゆ、生姜、なたね油、加工でんぶん 【小麦、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、りんご】 キャベツ、コーン、まぐろ水煮 玉葱ドレッシング【小麦、大豆】	29 麦入りごはん サマーSUMMERカレー(夏野菜) フルーツゼリー和え	イベント食「夏野菜の日メニュー」 (低)623 (中)689 (高)756 (中学)848 低20.8 中22.4 高24.4 中学27.3 じゃがいも、玉葱、なす、コーン、豚肉 ズッキーニ、ダイズトマト、にんにく ウスターソース、豆乳クリーム フライドオニオン、赤ワイン トマトピューレ、チキンコンソメ カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉】 みかん缶、パイナップ缶、白桃缶 カクテルゼリー【大豆、りんご、もも】 マスカットゼリー【りんご】																				

夏休みを元気に過ごすために！

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、新学期を元気にむかえられるように、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。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆水分補給は水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



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。



◆おやつは食事のひとつと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



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。



～無償提供していただきました！～

7月17日（木）のパンプキンポタージュに使われる「スキムミルク」は『有限会社 静狩急行』様より提供していただきました。スキムミルクは牛乳に比べて、低カロリー高たんぱくで、カルシウムも多く含まれています。感謝の気持ちを持って残さずに食べましょう～！

＜伊達市健康推進課より＞

意識していますか？ 普段の食生活での「塩分」



◆塩分摂取目標量

塩分は、人間の体に必要な栄養素の一つであり、食事をより美味しくするために必要な味付けとなりますが、摂り過ぎると血圧が上昇し心臓病や脳卒中のリスクが高まることが分かっています。

健康な体を維持するために、国は塩分摂取の目標量を示していますが、国民の多くは、それを超える塩分量を摂取しており、日本人の食事における最大の栄養課題は「塩分の過剰摂取」であるとも言われています。

◆親子で薄味の習慣を！

子どもの食生活や味の好みは、家庭の味付けなど親の食習慣の影響を受けて形成されるといわれています。

子どもの減塩には、まず周囲の大人が減塩に心がけることが大切です。

1日の塩分摂取量 目標量	
6～7歳	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満
12～14歳	男子7.0g未満/女子6.5g未満

小学校2～3年生の場合

塩分摂取量の目安は1日あたり約5gです。

これは、おおよそカップラーメン1個分に相当します。



うま味がたっぷりの「だし」を活用することで少ない塩分量でも美味しさがアップします。

調味料は「かける」より「つける」方が塩分を控えることができます。

麺類のスープの中には食塩が多く含まれています。できるだけ残すようにしましょう。



野菜や果物に含まれるカリウムは体の中の塩分を外に出してくれる作用があります。積極的に食事に取り入れましょう！



7/7 セタメニュー

7月7日は、セタの日です。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになっています。今年のセタの日の給食は、夜空に浮かぶ天の川をイメージした「セタ汁」と「星型シーフードカツ」です。

7/15 地産地消の日メニュー

人気メニューのひとつ、「黄金豚の塩だれ焼き」です。黄金豚は、甘みのある脂身ときめ細やかな肉質が特徴です。他にもお米や牛乳も伊達産です。地元の美味しい食べ物に感謝して味わいながら食べましょう♪

8/27 郷土の日メニュー

8月は、長崎県の郷土料理、長崎ちゃんぽんです。長崎は昔から外国との貿易が盛んで、中国の福建省の料理をもとに作られた料理です。焼き豚、うずらの卵、エビ、イカなどの魚類、野菜がたくさん入っています。栄養バランスに優れています、残さず食べましょう！

8/29(金)は や(8)・さい(31)の日メニュー

8月29日は野菜の日メニュー、『SUMMER! (夏) カレー』です！夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、食べることで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きがあります。夏は食欲が落ちがちな季節ですが、夏野菜を食べ、夏バテを予防しましょう！