

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8年度 第621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										
<p>●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。ささらないように取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんばら、サラダスプーンは食具専用かごの中に入れてください。</p> <p>※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に記載しています。 ●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。</p>		<p>7月分の給食費の口座振替日は 7月31日(金)です。 8月分の給食費の口座振替日は 8月31日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい</p>		<p>1 茹でラーメン 冷やし中華の具 冷やし中華のたれ かしわ味天</p>		<p>(低)634 (中)664 (高)664 (中学)709 低28.4 中29.4 高29.4 中学30.9 きゅうり、もやし、人参、コーン チャーシュー【豚肉、小麦、大豆】 塩中華ドレッシング 【小麦、大豆、ごま、りんご】 鶏肉、天ぷらミックス、めんつゆ 植物油、揚げ油 【鶏肉、小麦、大豆、さば】</p>		<p>2 ごはん さつま汁 真鱈のスパイス揚げ 白菜のおひたし</p>		<p>(低)594 (中)644 (高)694 (中学)758 低23.8 中25.2 高26.4 中学28.9 鶏肉、さつまいも、人参 長ねぎ、ささがきごぼう みそ、かつおだし 真鱈、でん粉、食塩、粉末醤油 糖類、香辛料、揚げ油 【大豆、小麦】 白菜、もやし、けずり節【さば】 しょうゆ、三温糖</p>		<p>3 たき込みチャーハン 中華スープ ショーロンポー2コ</p>		<p>(低)575 (中)619 (高)662 (中学)714 低19.9 中21.0 高22.0 中学23.4 人参、食用植物油(ごま)、たけのこ、豚肉、食塩 野菜エキス、ホクエキス、砂糖、かきエキス チキンエキス、香辛料、乾燥玉葱、魚醤 干しいたけ、酵母エキス、玉葱ペースト 【でん粉、大豆多糖類【大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 カットわかめ、人参、もやし、長ねぎ、食塩 しょうゆ、鶏ガラスープ、醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、豚脂、しょうゆ 難消化デキストリン、たけのこ水煮、春雨 でん粉、砂糖、かきエキス調味料、生姜、香辛料 発酵調味料、植物油、食塩、小麦粉、小麦グルテン 【豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま】</p>					
<p>6 ごはん 豆腐と長ねぎの味噌汁 あじレモン醤油煮 きゅうりの胡麻マヨ和え</p>		<p>(低)567 (中)610 (高)655 (中学)704 低24.5 中25.8 高26.8 中学28.3 豆腐、長ねぎ、カットわかめ 刻み揚げ、みそ かつおだし あじ、砂糖、みりん、しょうゆ レモン果汁、米でんぷん 香辛料【小麦、大豆】 きゅうり、コーン、さきみ水煮 エッグケア 白すりごま、しょうゆ、上白糖</p>		<p>7 麦入りごはん チキンカレー フルーツゼリー和え</p>		<p>(低)723 (中)793 (高)861 (中学)959 低21.2 中23.2 高24.9 中学27.9 鶏肉、人参、型抜き人参、じゃがいも、玉葱 にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン ウスターソース、チキンコンソメ トマトピューレ、フライドオニオン カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】 パイナップル、リンゴダイス マスカットゼリー【りんご】 カクテルゼリー【大豆、もも、りんご】</p>		<p>8 茹でラーメン 味噌ラーメン 春巻き</p>		<p>(低)581 (中)617 (高)629 (中学)699 低24.5 中26.5 高27.4 中学30.7 長葱、玉葱、もやし、ほうれん草 豚ひき肉、にんにく、白ごま、料理酒 こしょう、チンタンスープ みそラーメンたれ【卵、小麦、大豆 豚肉、鶏肉、ごま、ゼラチン】 キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、でん粉 たけのこ水煮、イヌリン、豚脂、春雨、大豆油 しょうゆ、粒状大豆たん白、食塩、酵母エキス 香辛料、小麦粉、ぶどう糖 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】、揚げ油</p>		<p>9 プレーンパン ABCスープ スティックドック じゃがいものハニーマスタード炒め</p>		<p>(低)672 (中)681 (高)689 (中学)769 低25.7 中26.1 高26.5 中学29.1 玉葱、人参、アルファベットマカロニ【小麦】 鶏肉、パセリ、食塩、こしょう、にんにく、 チキンコンソメ、ブイヨンラニユール 牛肉、鶏肉、玉葱、豚肉、パン粉、しょうゆ 食塩、粉末状小麦たん白、でん粉、砂糖 酵母エキス、香辛料 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉】 じゃがいも、ウインナー【大豆、豚肉、鶏肉】 サラダ油、食塩、三温糖 ハニーマスタード【りんご】</p>		<p>10 麦入りごはん 中華丼 春雨サラダ</p>		<p>(低)678 (中)733 (高)790 (中学)869 低33.5 中35.8 高38.0 中学42.5 豚肉、むきえび、イカ、うずら卵 たけのこ水煮、玉葱、白菜、でん粉 しょうが、料理酒、こしょう 鶏ガラスープ、チキンコンソメ 塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 春雨、さきみ水煮、もやし、人参 塩中華ドレッシング</p>	
<p>13 麦入りごはん 豆苗と卵のスープ 黄金豚丼</p>		<p>(低)643 (中)693 (高)744 (中学)804 低32.6 中34.2 高35.6 中学37.9 豆苗、鶏卵、豆腐、カットわかめ 長ねぎ、鶏ガラスープ、食塩 こしょう、チキンコンソメ ごま油 豚肉、玉葱、人参、しらたき 三温糖、しょうゆ、みりん 料理酒、かつおだし</p>		<p>14 ごはん じゃがいもの味噌汁 ささみカツ にんじんしりしり</p>		<p>(低)563 (中)610 (高)654 (中学)705 低21.1 中22.2 高23.1 中学24.3 じゃがいも、玉葱、長ねぎ、 かつおだし、みそ、刻み揚げ 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、調味料 【鶏肉、小麦、大豆】揚げ油 人参、まぐろ水煮、ごま油、三温糖 香味そばつゆ【小麦、大豆】</p>		<p>15 茹でうどん 関西風うどん フライドポテト</p>		<p>(低)697 (中)747 (高)770 (中学)853 低27.4 中29.5 高30.9 中学34.9 鶏肉、玉葱、カットわかめ 刻み揚げ、人参、長ねぎ、みりん 料理酒、関西風うどんだし 【小麦、大豆】 じゃがいも、食塩、揚げ油</p>		<p>16 スライスパン グラタン風煮 肉団子(ケチャップ味) ブロッコリーサラダ</p>		<p>(低)580 (中)599 (高)619 (中学)748 低24.8 中25.3 高26.0 中学31.1 マカロニ【小麦】、人参、玉葱、コーン ウインナー【大豆、鶏肉、豚肉】、牛乳、チーズ 生クリーム、食塩、こしょう、ホワイトル ベジャメルソース【乳、小麦、大豆、豚肉】 豚肉、鶏肉、玉葱、パン粉、豚脂、食塩、香辛料 植物油、砂糖、醸造酢、しょうゆ、なたね油 粒状・粉末植物性たんぱく、しょうが たん白自己消化物、トマケチャップ 【小麦、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、りんご】 ブロッコリー、まぐろ水煮 イタリアンドレッシング</p>		<p>17 わかめごはん 豚汁 白身魚フライ 磯辺和え</p>		<p>(低)582 (中)633 (高)680 (中学)742 低23.1 中24.6 高26.2 中学28.5 わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー 豚肉、じゃがいも、人参、大根 ささがきごぼう、長ねぎ つきごんにゃく、みそ、かつおだし ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉 食塩、【小麦、大豆】、揚げ油 ほうれん草、もやし、きざみのみり 香味そばつゆ【小麦、大豆】</p>	
<p>21 ごはん 麻婆春雨 餃子ロール</p>		<p>(低)733 (中)788 (高)845 (中学)918 低26.2 中27.9 高29.7 中学32.8 豚ひき肉、長ねぎ、ピーマン、たけのこ水煮 生姜、春雨、にんにく、でん粉、三温糖、料理酒 鶏ガラスープ、しょうゆ、麻婆豆腐ソース 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 キャベツ、豚肉、鶏肉、玉葱、にら、豚脂、長ねぎ 粒状大豆たん白、パン粉、砂糖、酵母エキス、米油 にんにく、しょうゆ、生姜、食塩、パン酵母粉末 こしょう、小麦粉、こんにやく粉、大豆粉末 小麦でん粉、粉末状小麦たん白 【豚肉、鶏肉、小麦、大豆】、揚げ油 キャベツ、白すりごま、ラー油、しょうゆ 丸鶏ガラスープ、ごま油、ガーリックパウダー</p>		<p>22 茹でスパゲティ ミートソース スパゲティ 豚肉のコロッケ</p>		<p>(低)734 (中)786 (高)807 (中学)902 低28.6 中31.0 高32.2 中学36.3 玉葱、人参、豚肉、ひきわり大豆、三温糖 トマトピューレ、にんにく、ケチャップ パセリ、チーズ、赤ワイン、バター、食塩 ウスターソース、エスパニョールソース ハヤシフレーク【小麦、乳、大豆、鶏肉 豚肉、バナナ、りんご】 馬鈴薯、玉葱、豚肉、砂糖、豚脂、植物油 乾燥マッシュポテト、粉末しょうゆ、食塩 酵母エキス、香辛料、パン粉、小麦粉 デキストリン、コーンフラワー、還元水あめ でん粉【豚肉、小麦、大豆】、揚げ油</p>		<p>23 麦入りごはん 大根と油揚げの味噌汁 回鍋肉丼</p>		<p>(低)529 (中)574 (高)620 (中学)668 低22.8 中23.9 高24.9 中学26.1 大根、長ねぎ、刻み揚げ、みそ かつおだし 味付きもも肉 【豚肉、りんご、小麦、大豆、ごま】 キャベツ、人参、にんにく、生姜 料理酒、こしょう 回鍋肉ソース【小麦、大豆、ごま】</p>		<p>24 ごはん さつまいものそぼろ煮 焼きつくね ほうれん草のごま和え</p>		<p>(低)629 (中)683 (高)735 (中学)801 低23.8 中25.2 高26.6 中学28.7 さつまいも、厚揚げ、玉葱、豚ひき肉 さやいんげん、三温糖、みりん 料理酒、かつおだし、しょうゆ 鶏肉、玉葱、人参、れんこん、長ねぎ、砂糖 しょうゆ、水あめ、パン粉、チキンエキス 植物油、たん白加水分解物、食塩 粒状・粉末植物性たん白、発酵調味料 【小麦、大豆、鶏肉】 ほうれん草、もやし、白すりごま 三温糖、ごま油、しょうゆ</p>					

ここから
8月

25 麦入りごはん
わかめスープ
ビビンバ

(低)563 (中)606 (高)650 (中学)693
低23.5 中24.3 高25.1 中学26.1
カットわかめ、豆腐、長ねぎ
白すりごま、しょうゆ、こしょう
食塩、鶏ガラスープ
チキンコンソメ
豚ひき肉、人参、ほうれん草、もやし
生姜、にんにく、こしょう、しょうゆ
食塩、ごま油、料理酒、三温糖
焼肉のたれ
【小麦、大豆、もも、りんご、ごま】

26 茹でうどん
鶏南蛮うどん
野菜かき揚げ

(低)634 (中)673 (高)686 (中学)754
低21.7 中23.3 高24.0 中学26.8
鶏肉、玉葱、長ねぎ、刻み揚げ
ほうれん草、みりん、しょうゆ
鶏だし、そばつゆ
【小麦、大豆、さば】
玉葱、人参、ごぼう、春菊、食塩
小麦粉、粉末状植物性たん白
揚げ油(パーム油)
【小麦、大豆】

27 プレーンパン
コンソメスープ
ポークフランク
焼きそば

(低)625 (中)628 (高)634 (中学)715
低29.5 中29.8 高29.9 中学32.4
じゃがいも、玉葱、人参、にんにく
シヨルダペーコン【豚肉】
食塩、こしょう、チキンコンソメ
ブイヨンラニユール、バジル
豚肉、馬鈴薯でん粉、豚血漿、食塩
砂糖、酵母エキス、香辛料【豚肉】
蒸し麺、豚肉、キャベツ、ピーマン
こしょう、サラダ油、焼きそばソース
【大豆、豚肉、りんご】

28 ごはん
豆腐と油揚げの味噌汁
いわしの梅煮
きんぴらごぼう

(低)581 (中)626 (高)671 (中学)725
低21.8 中23.1 高24.3 中学26.0
豆腐、刻み揚げ、玉葱、長ねぎ
みそ、かつおだし
いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ、梅酢
発酵調味料、かつお削り節、昆布だし
でん粉、梅肉ペースト【小麦、大豆】
ささがきごぼう、つきごんにゃく
人参、ごま油、三温糖、みりん
しょうゆ、かつおだし

塩分・脂質平均栄養価は

	エネルギーKcal	塩分g	脂質g
低学年	625	2.4	20.2
中学年	668	2.5	20.8
高学年	705	2.6	21.5
中学生	775	3.1	22.9

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

夏を元気に過ごすには

- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす
- 冷たい物のとり過ぎに気をつける
- こまめな水分補給を心がける
- 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もつと夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

★朝ごはんのお話は、裏面を読んでね！




夏休みを元気に過ごすために

暑さに負けない体づくりを!

気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) こはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 
--	---	--

牛乳・乳製品(カルシウム)、果物(ビタミン)を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 	果物 
---	--

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり、そば、パン 	主菜 冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵 	副菜 スープ、サラダ、煮物 
--	--	---

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 (中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜))

卵サンド (パン(主食)、卵(主菜))

副菜を追加!

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意!

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満

【伊達市健康推進課より】

◇毎朝の「朝ごはん」で元気スイッチオンにしよう!
 皆さんは、毎朝しっかり「朝ごはん」を食べていますか
 朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な「あたまと体の目覚ましスイッチ」です。
 私たちの体や脳は、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時にエネルギーが不足している状態です。なので、朝ごはんを食べてエネルギーをチャージする必要があります。

◇朝ごはんを食べると体に良い変化が起こります

あたまがスッキリ!
集中力がアップする



脳の栄養になる「ブドウ糖」が補給されて、勉強や運動にしっかり集中できるようになります。

体がポカポカ!
「活動モード」になる



体温が上がリ、寝ている間の「お休みモード」から一日を元気に過ごす「活動モード」へと切り替わります。

お腹スッキリ!
うんちが出やすくなる



食べ物が体に入る刺激で腸が動き出し、毎日のお通じが出やすくなります。



◇いそがしい朝は

「朝は時間がなくていそがしい!」という人は、まずはバナナやヨーグルト、おにぎりを「どれか1つ」食べるだけでもしっかりとエネルギーになります。何か少しでも食べることから始めて、毎朝しっかり食べる習慣を身につけていきましょう。

きゅうりのヒミツ

わたしはきゅうり
 わたしは、実はヒミツがあつてね...

なんと約95%!
 ほとんどが水分でできているの! だから夏の水分補給にぴったりだし

カリウムがたっぷりあるよ!
 ナトリウムは、とりすぎた塩分を体外に出すから出すよ!

暑い夏をきゅうりでのりきろう!

きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。

7/7(火) セタメニュー☆

7月7日は、七夕の日です!七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつで、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。給食では、大人気の子キンカレーの中に星型の人参が入っています♪さがしてみてくださいね!

7/13(月) 地産地消の日

7月13日は、地元食材を使った地産地消の日です。今日は、伊達ブランド豚の「黄金豚丼」と伊達産の豆苗を使った「豆苗と卵のスープ」です。豆苗は、えんどう豆を発芽させた若い葉と茎を食べる野菜です。栄養が豊富で、どんな料理とも相性のよい初登場の食材です。地元の美味しさを味わってくださいね。

8/31(月)や(8)・さい(31)の日

8月31日は、夏野菜を使った「SUMMERカレー」です。夏野菜には、ビタミンやミネラル、水分が多く含まれていて、汗とともに失われやすい栄養を補い、体の調子を整える働きがあります。また「抗酸化作用」があり、紫外線からのダメージを防ぎ、免疫力を高めます。カレーに使われるスパイスには、食欲を増進させたり、消化を助ける働きがあります。しっかり食べて、夏を乗り切ろう!