

8・9月分予定献立表

令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター

			使用する主な食品						栄養価	
			食品の3つのグループ							
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー-kcal	
			6つの基礎食品群						たんぱく質g	
給食なしの学校	こんだて名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
		たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	食塩g		
9月	11月	ごはん 赤魚の唐揚げ中華ソース だいこんサラダ もやしのみそ汁	あかうお ロースハム ★絹ごし豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳 ★わかめ	にんじん	長ねぎ、しょうが にんにく、だいこん きゅうり、長ねぎ りょくとうもやし	◎ごはん でんぷん 上白糖	大豆油 ごま油 塩ドレッシング	592 25.5 16.6 2.9	735 29.3 18.9 3.5
	12月	背割りコッペパン ロングウィンナーケチャップソース ジャーマンポテト 野菜スープ 角チーズ	ウインナー バラベーコン とり肉	★牛乳 プロセスチーズ	乾パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム水煮	★パン 上白糖 じゃがいも	有塩バター	583 24.0 26.0 3.5	733 28.9 31.1 4.7
13日	水	ごはん えびしゅうまい(小2個、中3個) 八宝菜 ヨーグルト	えび いか ★ぶた肉	★牛乳 加糖ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ 長ねぎ、しょうが だけのこ水煮 乾しいたけ	◎ごはん 小麦粉 でんぷん	米油	608 24.1 14.7 2.6	771 29.4 17.4 3.3
14日	木	食パン(いちごジャム) とり肉のアップルジンジャーソース ごぼうサラダ たまごスープ	とり肉 バラベーコン ★たまご まぐろ油揚げ	★牛乳	にんじん	長ねぎ、りんごピューレ にんにく、しょうが ごぼう、えだまめ キャベツ、たまねぎ	★パン いちごジャム 上白糖 でんぷん	米油、すりごま いりごま マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	601 20.2 24.1 3.9	754 24.7 29.5 5.0
15日	金	麦ごはん カレー アロエ入りフルーツポンチ 味付け小魚	★ぶた肉	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 かたくりわし	にんじん	たまねぎ、にんにく みかんシロップ漬け パイナップル炒り揚げ アロエシロップ漬け	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも ゼリー	米油 カレールウ	660 21.8 16.0 2.1	835 26.1 18.4 2.6
19日	火	バターロールパン コーンフライ キャベツときゅうりのサラダ ポークビーンズ	まぐろ水煮 ぶた肉 だいず	★牛乳	にんじん トマト水煮缶詰	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	★パン パン粉、小麦粉 じゃがいも 上白糖	大豆油 和風ドレッシング 米油	636 25.6 26.1 2.4	779 30.0 28.2 2.9
20日	水	ごはん ほっけ塩焼き すきこんぶの炒り煮 なめこのみそ汁	ほっけ、大豆 ◆さつまいも揚げ 油揚げ、★みそ ★絹ごし豆腐	★牛乳 すきこんぶ	にんじん	だいずもやし なめこ だいこん 長ねぎ	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖	米油	539 26.2 13.9 2.8	779 30.0 28.2 2.9
21日	木	ミルクパン 七ヶ浜のりりグラタン ミートボールスープ りんご	とり肉 カフェレストラン SEASAWの「のりだれ」使用	★牛乳 ◎のり 低脂肪乳 プロセスチーズ	にんじん	たまねぎ、しめじ とうもろこし キャベツ りんご	★パン マカロニ パン粉	有塩バター ベジマメルウ オリーブ油	640 25.0 27.0 3.0	779 30.0 28.2 2.9
22日	金	ごはん ビビンバの具(ぶた肉炒め) ほうれんそうのナムル もずくととうふのスープ	★ぶた肉 ◆みそ ★絹ごし豆腐	★牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう	乾しいたけ しょうが、にんにく だいずもやし、長ねぎ えのきたけ	◎ごはん 上白糖	米油 ごま油 いりごま ナムドレッシング	607 25.4 21.0 2.7	779 30.0 28.2 2.9
25日	月	ごはん とうふハンバーグ照り焼きソース りっちゃんサラダ 切干しだいこんのみそ汁	とり肉、◆みそ ★絹ごし豆腐 ロースハム かつお節	★牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし 長ねぎ 切干しだいこん	◎ごはん 上白糖 でんぷん じゃがいも	はちみつドレッシング	623 23.3 19.9 2.6	779 30.0 28.2 2.9
26日	火	ナン キーマカレー ころころ野菜スープ フルーツのヨーグルト和え	★ぶた肉 レバー だいず とり肉	★牛乳 無糖ヨーグルト ホイップクリーム	トマトピューレ にんじん	たまねぎ、しょうが にんにく、とうもろこし ブロッコリー茎 パイナップルシロップ漬 みかん炒り揚げ、もも炒り揚げ	ナン じゃがいも マカロニ 上白糖	米油 カレールウ	550 24.0 21.3 2.6	894 35.0 30.7 4.2
27日	水	ごはん(七ヶ浜産味付けのり) まぐろカツ きんぴらごぼう にらとたまごのみそ汁	まぐろ ★ぶた肉 ★たまご ◆みそ	★牛乳 ◎のり	にんじん にら	ごぼう たまねぎ	◎ごはん、上白糖 パン粉、小麦粉 ◆こんにゃく じゃがいも でんぷん	大豆油 米油 いりごま	647 25.9 19.4 2.3	840 32.7 24.1 2.9
28日	木	減塩パン とり肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ コーンスープ	とり肉 まぐろ水煮	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 生クリーム プロセッシュ	にんじん	ブロッコリー茎 たまねぎ とうもろこし	★パン マーマレード じゃがいも マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	有塩バター ポタージュルウ ホワイトルウ	618 26.1 25.1 2.4	784 32.3 30.6 3.3
29日	金	お月見ごはん さんまの蒲焼き ごま酢和え お月見汁 お月見ゼリー	さんま ロースハム 油揚げ	★牛乳	にんじん	りょくとうもやし キャベツ だいこん 長ねぎ	◎ごはん でんぷん、上白糖 白玉もち さといも、ゼリー	大豆油 すりごま	688 23.7 20.3 2.6	827 27.6 21.2 3.1

※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ ◎印・・・七ヶ浜町産の食材
 ※ ★印・・・宮城県産の食材
 ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

基準栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学校	50kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	2.0g未満
中学校	30kcal	27.0~41.5g	18.5~27.7g	2.5g未満

月平均
摂取量

617	785
24.6	30.0
20.6	24.0
2.8	3.6

8・9月分予定献立表 令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター			使用する主な食品						栄養価			
			食品の3つのグループ						エネルギーkcal			
給食なしの学校			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		たんぱく質g			
			6つの基礎食品群						脂質g			
こんだて名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩g			
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	小学校	中学校		
8	24	木	松ヶ浜小 汐見小	背割りソフトパン 春巻き 焼きそば わかめスープ	★ぶた肉 とり肉	★牛乳 ★わかめ	にんじん 青ピーマン	たけのこ、たまねぎ キャベツ、にんにく りょくとうもやし えのきたけ、しょうが	★パン 小麦粉 蒸し中華めん	大豆油 米油	627 21.9 26.4 4.1	757 26.8 29.4 5.5
	25	金		麦ごはん 夏野菜カレー イタリアンサラダ レモンソーダゼリー	★ぶた肉 ロースハム	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 プロセスチーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ、えだまめ にんにく、きゅうり とうもろこし ブロッコリー茎	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも ゼリー	米油 カレールー イソフラボン	761 24.3 21.6 3.1	952 29.8 25.7 3.9
	28	月		ごはん あじのしょうゆゆこうじ焼き ほうれんそうのごま和え はっと汁	あじ とり肉	★牛乳	にんじん ほうれんそう	りょくとうもやし はくさい 長ねぎ、ごぼう しめじ	◎ごはん すいとん ◆油麩 上白糖	いりごま すりごま	554 26.3 12.9 2.4	698 32.5 14.6 3.1
	29	火		減塩パン ハンバーゲデミグラスソース じゃがいものチーズ煮 ABCマカロニスープ 冷凍パインアップル	ぶた肉 とり肉 ベーコン ウィンナー	★牛乳 プロセスチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ パインアップル	★パン じゃがいも マカロニ	有塩バター	628 24.3 23.0 2.7	774 29.5 27.2 3.6
	30	水		ごはん さばのトマみそ煮 大豆の磯煮 豚汁	さば、◆みそ とり肉、大豆 木綿豆腐 ★ぶた肉	★牛乳 芽ひじき	トマト・ブーレ にんじん	だいこん、はくさい ごぼう、長ねぎ	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖 じゃがいも	米油	649 26.1 23.1 2.1	781 30.3 24.8 2.3
	31	木	松ヶ浜小6年 汐見小2年	バターロールパン とり肉のハーブ焼き 花野菜とツナのサラダ ミネストローネ	とり肉 まぐろ油揚げ ベーコン 大豆	★牛乳	ブロッコリー にんじん トマト・ブーレ	ハーブ、カリフラワー とうもろこし キャベツ、たまねぎ にんにく	★パン じゃがいも	コトノハ オリーブ油	584 27.8 24.9 2.6	742 34.1 30.4 3.2
9	1	金	松ヶ浜小6年 汐見小1年	ごはん いかの天ぷら 切干しだいこんの煮物 こまつなのみそ汁	いか、ぶた肉 ◆さつま揚げ ★木綿豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳	にんじん こまつな	切干しだいこん りょくとうもやし 長ねぎ	◎ごはん 小麦粉 上白糖 ◆こんにゃく	大豆油 米油	651 27.1 19.8 2.8	825 33.3 23.1 3.3
	4	月		ごはん(わかめふりかけ) いわしの梅煮 油麩入り肉じゃが ひきな汁	いわし ★ぶた肉 とり肉 凍り豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん	うめ、たまねぎ だいこん、ごぼう 長ねぎ	◎ごはん じゃがいも ◆こんにゃく ◆油麩、上白糖	米油	583 25.8 13.9 2.9	718 30.1 15.3 3.3
	5	火	汐見小 3・4年	米粉パン ささかまのピザソース焼き とうもろこしと枝豆のソテー 野菜のクリームスープ	◆ささかまほこ ウィンナー とり肉	★牛乳 プロセスチーズ 脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし えだまめ、キャベツ たまねぎ マッシュルーム水煮	★米粉パン じゃがいも	有塩バター ホワイトルー ポタージュール	610 30.7 23.1 3.3	779 38.6 28.2 4.4
	6	水		ごはん メンチカツ(パックソース) きゅうりのめんま和え みそ野菜スープ マスカットゼリー	★ぶた肉 レバー ◆みそ	★牛乳	にんじん	きゅうり、めんま りょくとうもやし はくさい、たまねぎ とうもろこし にんにく	◎ごはん パン粉 小麦粉 ゼリー	大豆油 ごま油 いりごま	618 21.3 18.1 2.8	767 25.4 21.0 3.5
	7	木	亦楽小6年 汐見小5年 向洋中	ココアパン ほうれんそうオムレツ スパゲティソテー スコッチブロス	たまご ベーコン ウィンナー	★牛乳	ほうれんそう にんじん 青ピーマン トマト水無酢	たまねぎ にんにく キャベツ	★パン スパゲティ じゃがいも ★大麦	オリーブ油	620 21.5 23.5 3.1	811 27.1 30.0 4.3
	8	金	亦楽小6年 汐見小5年 向洋中	麦ごはん ムーガバオ【ぶた肉のバジル炒め】 ビーフンスープ なし	★ぶた肉 とり肉	★牛乳	赤パブリカ 黄パブリカ 乾バジル にんじん	たまねぎ にんにく しょうが なし	◎ごはん ★米粒麦 上白糖、でんぷん ビーフン	米油	564 22.9 13.1 2.1	708 27.7 14.7 2.7

※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ ◎印・・・七ヶ浜町産の食材
 ※ ★印・・・宮城県産の食材
 ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

※ はしは毎日持ってきましょう
 ※ がある日はスプーンが
 つきます



Instagram
給食更新中!



SHICHIGAHAMA.NYUSYOKU

生活リズム 乱れていませんか?

私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。

生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

