

2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		
		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						総量g		
日	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		
1	木	松小1年2年 七中3年 向中3年	かに、★ぶた肉	★牛乳	にんじん	キャベツ、★だいこん たまねぎ、しらぬい	★パン、小麦粉 パン粉 じゃがいも	大豆油	689	827
		かにクリームコロッケ ポトフ しらぬい							21.6	25.8
									34.3	39.1
									2.6	3.2
2	金	亦小	いわし、だいず ★ぶた肉 ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳	にんじん	ごぼう、えだまめ キャベツ、★長ねぎ えのきたけ	◎ごはん 栄養強化米 ◆こんにゃく 上白糖、黒砂糖	なたね油 いりごま	640	781
		ごはん いわしのみそ煮 五目豆 キャベツのみそ汁 福豆							28.8	33.6
									20.0	21.9
									2.3	2.6
5	月		★ぶた肉 ◆ちくわ さつま揚げ	★牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	りょくとうもやし だいこん	◎ごはん 栄養強化米 小麦粉、上白糖 ◆こんにゃく さといも	いりごま すりごま	628	777
		ごはん かき揚げ ほうれんそうのごま和え おでん							21.1	25.7
									19.1	21.2
									2.7	3.5
6	火		とり肉 ベーコン ウイナー レンズまめ	★牛乳 アピシナズ	にんじん	ハーブ、たまねぎ ★キャベツ	★パン じゃがいも ジャム	有塩バター	573	709
		食パン(りんごジャム) とり肉のハーブ焼き じゃがいものチーズ煮 キャベツとレンズまめのカレー							27.9	34.1
									21.8	25.9
									2.8	3.6
7	水		★ぶた肉 ★木綿豆腐	★牛乳	にんじん にら	きゅうり、めんま りょくとうもやし はくさい、★長ねぎ にんにく、しょうが	◎ごはん 栄養強化米 小麦粉、マロニー	大豆油 ごま油 なたね油 いりごま すりごま	662	792
		ごはん 春巻き きゅうりのめんま和え キムチスープ							20.5	23.8
									23.6	25.1
									2.8	3.5
8	木		★ぶた肉 だいず まぐろ油漬	★牛乳 加糖ヨーグルト	にんじん トト水蒸団詰	たまねぎ、ごぼう えだまめ	★パン、上白糖 じゃがいも	なたね油 いりごま すりごま マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	648	808
		減塩パン ポークビーンズ ごぼうサラダ 鉄分ヨーグルト							27.2	33.3
									27.2	33.1
									2.0	2.5
9	金	七ヶ浜中 佐々木先生 リクエスト こんだて	★ぶた肉 ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳 寒天	にんじん	きゅうり、★だいこん りょくとうもやし はくさい、★長ねぎ ごぼう	◎ごはん 小麦粉、パン粉 さといも	大豆油 和風ドレッシング なたね油	621	787
		ごはん とんかつ(パックソース) 寒天サラダ 豚汁							22.3	26.9
									21.7	25.6
									2.1	2.5
13	火	向洋中 リクエスト こんだて	とり肉 ★ぶた肉 ★たまご	★牛乳	にんじん トト水蒸団詰	レモン果汁、たまねぎ にんにく、キャベツ	★パン、小麦粉 でんぷん 上白糖 マカロニ	大豆油 オリーブ油	698	888
		チョコレートパン とり肉のレモンソース ペンのトマトソテー たまごスープ							19.9	24.5
									26.2	32.2
									3.5	4.7
14	水	松ヶ浜小 菅原先生 リクエスト こんだて	あかうお ◆ちくわ ★木綿豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳 ★わかめ 赤つのまた	こまつな	まいたけ、きゅうり りょくとうもやし ★長ねぎ	◎ごはん 痛じそドレッシング	大豆油 なたね油	560	708
		まいたけごはん あかうおのてり焼き 海藻サラダ こまつなのみそ汁							27.5	33.6
									14.8	16.9
									3.8	4.9
15	木		えび、★ぶた肉 とり肉	★牛乳 ★わかめ かたくちいわし	にんじん ピーマン	とうもろこし、たまねぎ りょくとうもやし ★キャベツ、えのきたけ しょうが、にんにく	★パン、小麦粉 パン粉 蒸し中華めん	大豆油 なたね油 いりごま	596	742
		背割ソフトパン えびカツ 焼きそば わかめスープ 味付け小魚							27.1	32.6
									21.4	25.1
									3.7	4.8
16	金	松ヶ浜小 折居先生 リクエスト こんだて	★ぶた肉	★牛乳 低脂肪乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、にんにく みかんシロップ漬 パイナップルシロップ漬 アロエシロップ漬	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも ゼリー	なたね油 カレールウ	726	907
		麦ごはん ハンバーグ カレー フルーツポンチ							24.3	28.8
									21.1	23.9
									2.1	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!



SHICHIKAWANA, KYUBUKU

リクエスト
こんだて

9日(金)
七ヶ浜中学校
佐々木 伸浩 先生

13日(火)
向洋中学校
「バレンタインの日に
食べたいメニュー」

14日(水)
松ヶ浜小学校
菅原 尚明 先生

16日(金)
松ヶ浜小学校
折居 晃弘 先生

☆先生方にもリクエストこんだてに参加していただきました。その中から3名の先生が考えたこんだてを予定しています。
 ☆実際の給食では調理や食材の都合により給食用にアレンジしています。

2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 食品の3つのグループ						栄養価	
			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 たんぱく質g	
給食なしの 学校	こんだて名	6つの基礎食品群						総量g		
		1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校	
19月		ごはん ぶりの甘辛揚げ煮 きんぴらごぼう どさんこ汁	ぶり、★ぶた肉 とり肉 ★絹ごし豆腐 ◆みそ	★牛乳	にんじん	ごぼう、キャベツ とうもろこし	◎ごはん 栄養強化米 ◆こんにやく 上白糖 じゃがいも	いりごま なたね油 有塩バター	618 24.1 19.0 2.1	756 27.9 20.7 2.6
20火	向中	食パン(メープル風シロップ&マーガリン) 笹かまぼこのマヨパン粉焼き とうもろこしとえだまめのソテー ミートボールスープ	◆笹かまぼこ ウィンナー とり肉	★牛乳	乾パセリ にんじん	たまねぎ、とうもろこし えだまめ、★キャベツ	★パン、パン粉 メープル風シロップ	卵なしマヨネーズ 有塩バター マーガリン	624 24.4 28.3 3.4	754 29.1 32.6 4.3
21水	向中	ごはん(七ヶ浜産味付けのり) かつおカツ 油麩入り肉じゃが はくさいのみそ汁	かつお ★ぶた肉 ★木綿豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳 ◎味付けのり	にんじん	たまねぎ、はくさい ★長ねぎ	◎ごはん、小麦粉 栄養強化米 パン粉、上白糖 ◆こんにやく じゃがいも ◆油麩	大豆油 なたね油	635 25.4 18.2 2.4	821 32.0 22.4 2.9
22木		背割ソフトパン チリコンカン 野菜のクリームスープ ブルーベリーヨーグルト	★ぶた肉 ぶたレバー だいず、とり肉	★牛乳 脱脂粉乳 ★加糖3%乳	にんじん	にんにく、キャベツ たまねぎ、ぶなしめじ	★パン じゃがいも	なたね油 ホワイトルウ シチュールウ	627 29.8 22.7 2.7	780 36.6 26.9 3.4
26月		ごはん 韓国風すき焼き煮 だいこんサラダ 抹茶生クリーム大福	★ぶた肉 ★焼き豆腐 ロースハム	★牛乳	にんじん	はくさい、たまねぎ ★長ねぎ、えのきたけ 乾しいたけ、にんにく しょうが、りんご だいこん、きゅうり	◎ごはん 栄養強化米 上白糖 抹茶生クリーム大福	なたね油 ごま油 塩ドレッシング	580 23.1 15.4 2.1	724 27.9 17.6 2.6
27火		背割ソフトパン ロングウィンナーのケチャップソース ブロッコリーサラダ コーンシチュー	ウィンナー まぐろ油漬	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 アレルゲン 生クリーム	ブロッコリー にんじん	ブロッコリー茎 とうもろこし、たまねぎ	★パン 上白糖 じゃがいも	伊豆アドレッシング 有塩バター ポタージュルウ ホワイトルウ	657 24.6 27.3 3.3	843 30.7 33.9 4.3
28水		ごはん いかのさらさ揚げ だいずの磯煮 にらとたまごのみそ汁	いか、★ぶた肉 だいず、◆みそ ★たまご	★牛乳 芽ひじき	にんじん にら	たまねぎ	◎ごはん 栄養強化米 上白糖 でんぷん ◆こんにやく じゃがいも	大豆油 なたね油	634 30.5 19.1 2.8	772 35.0 20.9 3.1
29木	卒業祝い お祝い	米粉パン ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト ABCマカロニスープ ももゼリー(小) 卒業お祝いデザート(中)	とり肉 ベーコン ウィンナー	★牛乳	にんじん 乾パセリ	たまねぎ、★キャベツ	★米粉パン はちみつ、でんぷん じゃがいも マカロニ、上白糖 ゼリー(小) ムース(中)	有塩バター	630 20.1 17.0 3.7	801 25.3 25.1 4.7


※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

基準栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.5~27.7g

月平均 摂取量	
634	788
24.7	29.9
22.0	25.8
2.8	3.5

※ 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!



SHICHIGAKAMA.KYUSYOKU

食物アレルギーへの理解を深めよう

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し症状を引き起こすことです。その中で食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重症度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応が出る量や症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：8品目 (縦横表示)



★特定原材料に準ずるもの：20品目 (縦横表示)



アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数のアレルギーにわたって全身にアレルギー症状が現れることです。アナフィラキシーのうち血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。



食物アレルギーがある場合は...

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと必要最小限の原因食物の除去を心がけることが大切です。

花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」(花粉-食物アレルギー症候群ともいう)を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので注意が必要です。

