

7月 予定献立表 令和6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		
		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 ※牛乳は毎日つきます	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質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	
1月	給食なしの学校	ごはん ポークしゅうまい(小2個 中3個) 海藻サラダ マーボー豆腐	★ぶた肉 とうふ ◆ちくわ みそ	★牛乳 ★わかめ 赤つのまた	★にんじん ★にら	★きゅうり しょうが ★長ねぎ、たけのこ 乾しいたけ、にんにく	◎ごはん 小麦粉 上白糖 でんぷん	青じそドレッシング なたね油 ごま油	651 27.0 17.3 3.1	838 33.9 20.8 4.2
2火		バターロールパン えびカツ ジャーマンポテト キャベツとレンズ豆のカレースープ	えび ベーコン ウインナー レンズ豆	★牛乳	★にんじん	たまねぎ ★キャベツ	★パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	大豆油 豆乳バター	592 24.9 24.4 3.0	724 28.8 28.6 3.8
3水		栄養強化ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 豚汁	さば、だいず ◆みそ ★ぶた肉 ◆さつまあげ ★木綿豆腐	★牛乳 ひじき	★にんじん	えだまめ、★だいこん はくさい ごぼう ★長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 ◆こんにやく 上白糖 じゃがいも	なたね油	642 27.1 20.7 2.6	777 31.2 22.5 2.8
4木	向洋中	米粉パン ミートグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ	★ぶた肉 だいず まぐろ油漬 ベーコン	★牛乳 プロセスチーズ	トマト 乾パセリ にんじん	たまねぎ、なす にんにく、ごぼう えだまめ、たまねぎ キャベツ、しめじ	★米粉パン マカロニ 上白糖	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	634 26.2 28.8 3.0	809 32.5 35.5 3.8
5金		ごはん 星のハンバーグてり焼きソース お星さまサラダ セタラーめん汁 セタゼリー	とり肉 ロースハム なると 油揚げ	★牛乳 プロセスチーズ	にんじん おくら	★きゅうり ブロッコリー茎 長ねぎ、とうもろこし 乾しいたけ	◎ごはん でんぷん 上白糖、ゼリー ◆うーめん	イタリアンドレッシング	609 23.1 14.8 3.1	761 28.1 17.1 3.7
8月		ごはん(わかめふりかけ) いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	いわし ★ぶた肉 ★木綿豆腐 油揚げ、★みそ	★牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう 長ねぎ	◎ごはん ◆こんにやく 上白糖 じゃがいも	いりごま なたね油	617 25.9 19.3 2.5	806 33.2 24.6 3.1
9火		ピタパン タコスミート 野菜のクリームスープ 冷凍みかん 角チーズ	★ぶた肉 ぶたレバー だいず とり肉	★牛乳 プロセスチーズ 脱脂粉乳	★にんじん ★パプリカ	たまねぎ、にんにく とうもろこし ★キャベツ、しめじ みかん	ピタパン でんぷん じゃがいも	なたね油 ホワイトルウ シチュールウ	585 27.7 20.8 3.0	699 33.4 23.7 3.7
10水	七ヶ浜中	栄養強化ごはん さけの西京焼き 油麩入り肉じゃが わかめのみそ汁	さけ、油揚げ ★みそ ★ぶた肉 ★絹ごし豆腐	★牛乳 ★わかめ	★にんじん	★たまねぎ ★だいこん ★長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 じゃがいも ◆こんにやく 上白糖、◆油麩	なたね油	622 28.2 17.9 2.5	786 34.5 20.9 2.9
11木		ミルクパン ハムチーズフライ(ハックソース) ブロッコリーサラダ もずくとたまごのスープ	ハム まぐろ油漬 ★絹ごし豆腐 ★たまご	★牛乳 プロセスチーズ もずく	ブロッコリー	ブロッコリー茎 とうもろこし 長ねぎ、えのきたけ	★パン 小麦粉 パン粉 でんぷん	大豆油 ドレッシング	647 24.5 31.6 3.6	853 31.3 41.4 4.4
12金		麦ごはん 夏野菜カレー 切干だいこんサラダ ヨーグルト	★ぶた肉 まぐろ油漬	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 加糖ヨーグルト	★にんじん かぼちゃ	たまねぎ、にんにく ★なす、★ズッキーニ ★きゅうり、切干大根 りよくとうもやし	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも	なたね油 カレールウ パンパンジードレッシング	701 23.4 20.4 2.8	868 28.2 22.7 3.3

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 栄養価は八訂成分表をもとに算出しています。
- ※ ◎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

暑さ本番です！ 体調を整え、とまめな水分補給を

水分補給のポイント

のどが乾いたと感じる前に飲む

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。

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も一緒にとる

水筒は、持ち帰ったらパックン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

7月 予定献立表 令和6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	
			6つの基礎食品群						栄養g	
給食なしの学校	こんだて名 ※牛乳は毎日つきます	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	
		16 火	食パン(りんごジャム) トマトミートオムレツ とうもろこしと枝豆のソテー ポトフ	とり肉 たまご ★ぶた肉 ウインナー	★牛乳	にんじん トビ・ユレ	とうもろこし えだまめ、たまねぎ ★だいこん キャベツ	★パン じゃがいも ジャム	有塩バター	619 25.0 27.6 2.9
17 水	向洋中 栄養強化ごはん (味付けのり) あじの塩こうじ焼き ぶた肉とごぼうのしぐれ煮 じゃがもち汁	あじ ★ぶた肉 油揚げ	★牛乳 ★のり	★にんじん いんげん	ごぼう、しょうが ★だいこん ★長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 ◆こんにゃく 上白糖、じゃがもち	なたね油	603 29.2 13.9 2.6	761 35.5 15.7 3.3	
18 木	減塩パン とり肉のレモンソース 寒天サラダ えだまめのポタージュ ももゼリー	とり肉 ベーコン	★牛乳 寒天 低脂肪乳 ブ・ビス・ズ 生クリーム	にんじん	りん果汁、★きゅうり りょくとうもやし とうもろこし たまねぎ、えだまめ	★パン でんぷん 小麦粉、上白糖 ゼリー	大豆油 和風ドレッシング 豆乳バター ノンホ・ケージ ヌル	646 19.6 22.5 3.0	811 23.6 26.9 3.8	
19 金	汐見小 ごはん ビビンバ(ぶた肉炒め) ほうれんそうのナムル わかめスープ 味付き小魚	★ぶた肉 ◆みそ とり肉	★牛乳 ★わかめ かたくりわし	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 たまねぎ、えのきだけ	◎ごはん 上白糖	なたね油 ごま油 いりごま カサドレッシング	629 28.0 21.0 2.7	794 34.1 25.2 3.4	
								月平均 摂取量	628 25.7 21.5 2.9	792 31.4 25.8 3.6

※ 都合により献立を変更することがあります。  
 ※ 栄養価は8訂成分表をもとに算出しています。  
 ※ ◎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



# 7月 給食たより



Instagram  
給食更新中!



## 夏休みまでもう少し! 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意したり、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

### ● 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。

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、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**

**果物**



### ● 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、パン、そば

**主菜**  
冷やっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚

**副菜**  
サラダ、スープ、漬物

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。

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。

### 給食人気レシピ紹介 ~夏休みに作ってみよう!~

<ムーガバオ(豚肉のバジル炒め)>  
 ☆材料(作りやすい分量)☆  
 ○豚ひき肉 200g  
 ○パプリカ 1/4個  
 ○たまねぎ 1/2個  
 ○サラダ油 小さじ1  
 ○にんにくすりおろし 少々  
 ●酒 大さじ1/2  
 ●オイスターソース 大さじ1  
 ●砂糖 小さじ1/2  
 ●乾燥バジルみじん切り 少々

☆作り方☆  
 ① パプリカとたまねぎは、うすくスライスする。  
 ② フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、香りが出たら、豚ひきを炒める。  
 ③ 豚ひき肉に火が通ったら、パプリカ、たまねぎを入れて炒める。  
 ④ 火が通ったら、●の調味料を入れて味をととのえる。

\*タイ料理で「ムー」は豚肉、「ガバオ」はバジルという意味があります。給食では辛味をひかえて、食べやすくアレンジしています。ごはんにのせて、目玉焼きをトッピングすると「ガバオライス」になります。