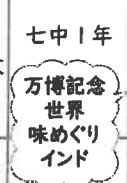
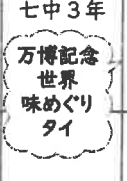
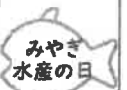


5月 予定献立表			使用する主な食品						栄養価	
令和7年度 七ヶ浜町学校給食センター			食品の3つのグループ						エネルギーkcal たんぱく質g	
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
	給食なしの 学校	こ ん だ て 名 ※牛乳は毎日つきます	6つの基礎食品群						脂質g	
			1 群 たんぱく質	2 群 無機質 (カルシウム)	3 群 ビタミンA	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 脂質	小学校	中学校
1 木	七中2年	背割減塩ソフトパン チリコンカン ポトフ 河内晩柑 (かわちばんかん) 角チーズ	ぶた肉 ぶたレバー だいず	★牛乳 プロビダース	にんじん	にんにく、キャベツ だいこん、たまねぎ 河内晩柑	★パン じゃがいも	なたね油	636 29.1 26.5 2.3	803 36.0 32.2 2.9
2 金		たけのごはん かつおカツ ほうれんそうのごま和え 若竹汁 かしわもち	かつお なると ★絹ごし豆腐	★牛乳 ★わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのご水煮 りよくとうもやし	◎ごはん 小麦粉 パン粉 上白糖 かしわもち	大豆油 いりごま すりごま	683 22.7 16.2 3.1	854 28.8 19.7 4.2
7 水		栄養強化ごはん ぶりの甘辛揚げ煮 五目きんぴら こまつなのみそ汁	ぶり、ぶた肉 ★木綿豆腐 油揚げ ◆みそ	★牛乳 ★きわかめ	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん 長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 小麦粉 ◆こんにゃく 上白糖	ごま油 いりごま	610 24.3 20.0 2.1	769 29.6 23.3 2.4
8 木	七中1年 	ナン ダールカレー 野菜スープ ヨーグルト	ぶた肉 レンズまめ だいず いんげんまめ とり肉	★牛乳 加糖ヨーグルト	トマトピューレ にんじん 乾パセリ	たまねぎ、えだまめ にんにく、しょうが キャベツ マッシュルーム水煮	ナン じゃがいも	なたね油 カレーパウダー	500 23.9 17.3 2.8	641 29.4 20.5 4.0
9 金		ごはん 春巻き きゅうりのめんま和え キムチスープ	ぶた肉 ★木綿豆腐	★牛乳	にんじん にら	きゅうり、めんま はくさい、長ねぎ りよくとうもやし にんにく、しょうが	◎ごはん 小麦粉 マロニー	大豆油 いりごま ごま油 なたね油 すりごま	661 20.5 23.6 2.8	789 23.8 25.1 3.4
12 月		ごはん おかかふりかけ いわしのしょうが煮 たけのこの煮物 わかめのみそ汁	かつお削り節 いわし 油揚げ ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳 ★わかめ	さやいんげん	しょうが たけのご水煮 だいこん、長ねぎ	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖 じゃがいも	なたね油	583 22.6 18.2 2.8	763 29.0 23.3 3.3
13 火	向中3年	せんい入り食パン いちごジャム&マーガリン いかのバジル焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	いか ベーコン とり肉 だいず	★牛乳	バジル 乾パセリ にんじん トマトピューレ	たまねぎ、キャベツ にんにく	★パン じゃがいも マカロニ 上白糖 ジャム	豆乳/バター なたね油 マーガリン	570 26.7 19.7 3.0	711 32.7 22.9 4.0
14 水	全中3年	栄養強化ごはん ハンバーグおろしソース だいずの磯煮 にらとたまごのみそ汁	ぶた肉 だいず ★たまご ◆みそ	★牛乳 芽ひじき	にんじん にら	だいこん、たまねぎ	◎ごはん 栄養強化米 上白糖 でんぷん ◆こんにゃく じゃがいも	なたね油	612 24.2 18.4 2.6	770 29.6 21.4 3.0
15 木	全中3年	ミルクパン あじフライ(パックス)  きのこペンネのソテー ジュリアンスープ	あじ ウインナー ベーコン	★牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ、にんにく だいこん、キャベツ	★パン 小麦粉 パン粉 マカロニ	大豆油 なたね油	611 24.0 27.0 2.6	782 29.5 33.4 3.6
16 金	七中3年 	ごはん ムーガパオ  クイッティオスープ 冷凍パイナップル	ぶた肉 とり肉	★牛乳	★パプリカ 乾パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、にんにく ★乾きくらげ にんにく、しょうが パイナップル	◎ごはん 上白糖 ビーフン	なたね油	543 22.4 12.9 1.9	681 27.0 14.5 2.4
19 月		ごはん あかうおのたつた揚げ 五目豆 キャベツのみそ汁 アセロラゼリー	あかうお ぶた肉 だいず ★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 でんぷん ◆こんにゃく 上白糖 ゼリー	大豆油 いりごま なたね油	630 25.3 17.8 2.1	765 29.6 19.5 2.3
20 火		バターロールパン  マーマレードチキン ブロッコリーサラダ スコッチブロス	とり肉 まぐろ油漬 ヨルダニア	★牛乳	ブロッコリー にんじん	ブロッコリー茎 とうもろこし キャベツ、たまねぎ	★パン マーマレード でんぷん じゃがいも ★押麦	例)アボカド、レタス	569 26.2 19.7 3.5	729 32.3 23.9 4.5
21 水		栄養強化ごはん 味付けのり さばのみそ煮 切干しだいこんの煮物 はっと汁	さば、みそ ぶた肉 ◆さつま揚げ とり肉	★牛乳 ◎味付けのり	にんじん	切干しだいこん はくさい、長ねぎ ごぼう、ぶなしめじ	◎ごはん 栄養強化米 ◆こんにゃく 上白糖 すいとん ◆油麩	なたね油	655 27.0 19.7 2.7	792 31.0 21.2 3.3

5月 予定献立表			使用する主な食品							栄養価			
令和7年度 七ヶ浜町学校給食センター			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						脂質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	食塩g				
									小学校	中学校			
22	木	給食なしの学校 万博記念 世界 味めぐり フランス	減塩ソフトパン プレーンオムレツ ラタトゥイユ 野菜のクリームスープ 豆乳プリンタルト	たまご ウィンナー とり肉 豆乳	★牛乳 脱脂粉乳	★パプリカ トト水魚缶詰 にんじん	なす、★ズッキーニ にんにく、キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	★パン じゃがいも 上白糖 タルト	なたね油 ホワイトルウ シチュールウ	703 24.6 29.7 2.9	865 30.2 35.0 3.8		
23	金	運動会 中継体 応援 こんだて	麦ごはん とんかつ 海藻サラダ カレー 味付き小魚	ぶた肉 ◆ちくわ	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 ★わかめ 赤つのまた かたくちいわし	にんじん	きゅうり、たまねぎ にんにく	◎ごはん ★米粒麦 小麦粉 パン粉 パン粉 じゃがいも いりごま	大豆油 青じそドレッシング なたね油 カレールウ	746 29.9 22.6 3.5	946 36.4 27.0 4.6		
26	月	全小学校	ごはん だいずミト入りとりたまそぼろ 野菜のごま酢和え なめこのみそ汁 ミニ蒸しパン	とり肉 だいず たまご ローズハム ★絹ごし豆腐 ◆みそ	★牛乳	グリーンピース にんじん	しょうが、キャベツ りょくとうもやし ★なめこ、だいこん 長ねぎ	◎ごはん 上白糖 蒸しパン	すりごま	825 35.3 20.7 3.5			
27	火		ココアパン えびカツ とうもろこしとえだまめのソテー ABCマカロニスープ	えび ウィンナー とり肉	★牛乳	にんじん	とうもろこし えだまめ、キャベツ たまねぎ	★パン 小麦粉 パン粉 マカロニ	大豆油 豆乳バター	649 24.5 27.4 2.9	856 31.4 35.0 3.9		
28	水	万博記念 世界 味めぐり 中国	栄養強化ごはん チンジャオロース わかめスープ フルーツ杏仁豆腐	ぶた肉 とり肉	★牛乳 ★わかめ	ピーマン ★パプリカ	しょうが、たまねぎ たけのこ水煮 えのきだけ、にんにく みかんシロップ漬 ももシロップ漬 パイナップルシロップ漬	◎ごはん 栄養強化米 上白糖 でんぶん 杏仁豆腐	なたね油	577 23.6 12.7 2.4	729 29.4 14.4 3.2		
29	木		食パン ブルーベリージャム とり肉のハーブ焼き ごぼうサラダ たまごスープ	とり肉 まぐろ油漬 ツルガキベーコン ★たまご	★牛乳	にんじん	ハーブ、ごぼう えだまめ、キャベツ たまねぎ	★パン 上白糖 でんぶん ジャム	いりごま すりごま 卵なしマヨネーズ	547 27.7 19.8 2.6	685 34.3 23.6 3.5		
30	金		ごはん あじのピリ辛焼き 油麩入り肉じゃが だいこんとえのきたけのみそ汁	あじ ぶた肉 油揚げ ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、だいこん 長ねぎ、えのきたけ	◎ごはん じゃがいも ◆こんにゃく ◆油麩 上白糖	なたね油	574 27.0 14.4 2.1	725 33.2 16.3 2.5		
※ 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										月平均 摂取量		614 25.1 20.2 2.7	774 30.9 23.6 3.4

※ はしは毎日持ってきてましょう
※ がある日はスプーンが
つきます



5月 給食だより

Instagram
給食更新中!



SHICHIGANANA.HYUSYONU

給食1食あたりの単価

保護者負担額 小学校：275円 中学校：330円
町からの補助 小学校：85円 中学校：90円
合計 小学校：360円 中学校：420円
※給食費のスムーズな徴収にご理解とご協力をお願いいたします

生活リズムを見直そう

新学期が始まって1ヶ月が経ちましたが、体や心に疲れはでいていませんか？朝なかなか起きられなかったり、日中にぼーっとしたり、食欲がなかったり、など気になることがあれば生活リズムを見直してみるとすっきりするかもしれません。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら 朝日を浴びる	朝食を食べる	屋間は外で体 を動かす	決まった時間 に食事する	早めに 布団に入る
朝食後に トイレへ行く 習慣を!				寝る前のゲーム やスマホは控え よう!

4/13～10/13 大阪・関西万博開催記念
世界味めぐり

現在開催されている「大阪・関西万博」にちなみ、5月は世界各地の料理が登場します。給食で世界の味を楽しんでください。

8日(木)・・・インド

インドのパンといえば「ナン」、豆の入った「ダールカレー」、「ヨーグルト」

16日(金)・・・タイ

バジルの香りで食欲アップの「ムーガパオ」、平ピーファンを使った「クイッティオスープ」

22日(木)・・・フランス

家庭の朝食の定番「プレーンオムレツ」、夏野菜の薫物「ラタトゥイユ」、フランス菓子「タルト」

28日(水)・・・中国

ピーマンと細切り肉を炒めた「青椒肉絲(チンジャオロース)」、中国発祥のデザート「杏仁豆腐」