



学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中 kcal g g g
1火			麦ごはん	肉みそ うどんのサラダ 沢煮椀	ごめ ぶき あぶら さとう うどん	ぶたにく みそ ぶたレバー だいず ツナ かつおぶし とりにく あぶらあげ	しょうが キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	618 28.5 17.3 2.2	781 34.5 19.6 2.9
2水			米粉パン	野菜コロッケ(ソース) アスパラとブロッコリーのサラダ ミネストローネ	パン こめこ じゃがいも あぶら ドレッシング さとう マカロニ オリーブゆ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ひよこめ	アスパラガス にんじん きゅうり ブロッコリー トマト たまねぎ キャベツ にんにく いんげん とうもろこし	590 21.6 23.7 2.6	804 28.8 29.3 3.6
3木			ごはん	ぎょうざ(2個) きゅうりのピリ辛和え ジャージャン豆腐	ごめ ごま ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー あつあげ みそ	きゅうり にんにく にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ しらしめ キャベツ	696 23.4 26.5 2.5	859 27.9 30.1 3.0
4金			ごはん	さばの竜田揚げ ひじきの炒り煮 豚汁	ごめ かたくりこ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さば ひじき さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが	611 29.4 18.1 2.2	776 36.0 20.7 2.6
7月		七夕献立	わかめ ごはん	笹かまのカレー揚げ キャベツのみそ炒め 七夕うーめん汁 あまの川ソーダゼリー	ごめ てんぷらこ あぶら さとう かたくりこ うーめん ふ ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ささかまぼこ ぶたにく みそ あぶらあげ なたね	しょうが たけのこ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ ほししいたけ オクラ	602 22.5 14.8 2.5	758 27.2 17.0 2.9
8火	大小		ごはん	ピンクサーモンのグラタンソース 焼き ウインナーポテト キャベツとベーコンのスープ	ごめ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ピンクサーモン チーズ ウインナー ベーコン	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん キャベツ とうもろこし	621 26.1 21.1 2.0	789 31.7 24.5 2.7
9水			ミルクパン	鶏の唐揚げ 大根のサラダ 長崎ちゃんぽん	パン さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま めん	ぎゅうにゅう とりにく フィッシュソーセージ ぶたにく いか えび かまぼこ	しょうが にんにく だいこん きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ	604 28.7 23.8 2.8	848 37.3 32.1 3.8
10木			麦ごはん	タコライス (タコミート・チーズサラダ) たまごスープ	ごめ ぶき あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー チーズ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ	634 26.5 20.5 2.3	804 31.5 23.6 2.9
11金	南小5年		ごはん	セルフ豚丼 ブロッコリーマヨネーズ和え 厚揚げとわかめのみそ汁	ごめ さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし わかめ あつあげ みそ	しょうが たまねぎ こんにゃく ブロッコリー とうもろこし えのきたけ ねぎ	624 28.2 20.2 2.2	794 34.3 23.6 2.8

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。

7月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	624	25.6	21.2	375	2.3
中学校	811	31.6	25.5	415	3.1

砂糖の量は
どのくらい?



水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶にしましょう。

汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500ml)分を算出したもの

炭酸飲料 約56g
乳酸菌飲料 約55g
果汁入り飲料 約53g

1 スポーツ飲料 約31g
2 麦茶 0g
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100



学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中 kcal g g g
14月	南小5年		ごはん	和風おろしハンバーグ ほうれん草のごま和え うずら卵のすまし汁	ごめ ごま さとう	ぶたにく とりにく うずらたまご とうふ あぶらあげ	だいこん しめじ ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ ほししいたけ こまつな	645 29.0 23.8 2.2	828 35.4 28.6 2.7
15火	今日は「しらす」	第3水曜日は みやぎ水産の日	ごはん	あじの甘酢あんかけ しらす入り中華サラダ 米粉ワンタンのキムチスープ	ごめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごめこ ドレッシング ごま パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ こんぶ かにかまぼこ しらす ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ だいこん はくさい にら りんご にんにく	598 22.1 17.7 2.0	797 27.9 22.1 3.1
16水	今日は「パプリカ」	19日は 食育の日	バターロール パン	鶏肉のラタトゥイユソース まめまめサラダ ジュリエンスープ	パン バター かたくりこ あぶら オリーブゆ さとう ドレッシング マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず ハム ベーコン	にんにく たまねぎ なす パプリカ トマト ズッキーニ にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし えのきたけ	611 27.7 28.8 2.6	840 35.7 36.8 3.6
17木			おむぎ 麦ごはん	ミートボールカレー キャベツとチキンのサラダ 冷凍みかん	ごめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ドレッシング パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	660 18.6 19.0 2.4	866 23.0 24.1 3.6

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。 ※牛乳は毎日付きます。

「みやぎ水産の日」 今月は… しらす



しらすは、主にカタクチイワシの仔魚で、2017年から宮城県名取市
閑上操業を開始し、「北限のしらす」として地域のブランド化を目指
しています。操業期間は7月から11月で、1隻の船で網を曳く「一艘
曳き」という漁法により漁獲されます。

しらすの加工品で有名なものとして3つあります。しらすの乾燥度の
違いで分かれ、水分量の多い順に、釜揚げしらす、しらす干し、ちりめ
んじゃこで、食感や風味もそれぞれ異なります。

「食育の日」 今月は… パプリカ



宮城県はパプリカの生産量が全国第1位です。栗原市内に国内初
のパプリカ生産拠点を整備したのを皮切りに、県北を中心に拡大し、
パプリカを栽培する法人が石巻市に設立され、さらに発展していま
す。宮城県内産のパプリカは、多くが最先端の園芸施設で栽培され
ており、一年を通じて出荷されています。

パプリカは、大きなベル型をしていて、生でほんのりとした甘みがあ
り、肉厚です。多彩な色合いの品種があり、赤、黄、橙が人気の色で
す。ビタミンCの他、βカロテンが豊富に含まれています。

----- 夏を元気にすごすための 夏 ば て 対 策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどの乾く前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



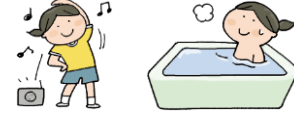
冷たいものばかりではなく、
温かいものとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。
夜更かしをしないで十分な睡眠をとみましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも
汗を上手にかけるようにしましょう。