

実施日	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				本町中	南中	東中	北中	大根中	西中	南が丘中	洪沢中	鶴巻中
			おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる	1群、2群	3群、4群	5群、6群	1群* (kcal)									
15	金	ヨーグルト はりはりサラダ 牛乳 ひじきごはん 筑前煮	ひじきごはん 筑前煮 はりはりサラダ ヨーグルト 牛乳	油揚げ 大豆水煮 鶏肉 ひじき ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳	にんじん さいいんげん しょうが たけのこ ごぼう 干しいたけ 切干大根 きゅうり	米 砂糖 ジャがいも こんにゃく サラダ油 (米油)	770	41.1	20.3	3.3	○	○	○	○	○	○	○	○
19	火	春雨の五目炒め 牛乳 菜めし 春雨の五目炒め おくずかけ 牛乳	菜めし 春雨の五目炒め おくずかけ 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	だいこん (葉) にんじん ビーマン 緑豆もやし 大根 干しいたけ	米 はるさめ ジャがいも さつまいも しらたき 白玉ふ 片栗粉 サラダ油 (米油)	736	31.0	24.3	2.7	○	×	○	○	○	×	○	×
20	水	フルーツ野菜ゼリー 牛乳 じゃがいもの ごまだれかけ ラーメン サンマーマン (スープ)	サンマーマン じゃがいものごまだれかけ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	にんじん にら しょうが にんにく キャベツ 緑豆もやし 長ねぎ きくらげ ぶどうゼリー	ラーメン 片栗粉 ジャがいも 砂糖 サラダ油 (米油) 米油 白ごま	793	32.4	25.2	3.2	○	○	○	○	○	○	×	○
21	木	野菜のおかか和え 牛乳 鮭の塩焼き(1個) ごはん 秋の具だくさん 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き 野菜のおかか和え 秋の具だくさん味噌汁 牛乳	塩鮭 花かつお 赤みそ 白みそ 牛乳	にんじん 大根 きゅうり えのきたけ しめじ 長ねぎ	米 さつまいも こんにゃく サラダ油 (米油)	718	35.7	22.6	3.1	○	○	○	○	○	○	○	×
22	金	自分で混ぜて 食べてね 牛乳 ポークチャップ ガリパタチキンライス(真) ごはん 野菜スープ	ガリパタチキンライス ポークチャップ 野菜スープ 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	赤(ブ)リカ パセリ にんじん トマト缶 ホールコーン にんにく たまねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ セロリー	米 砂糖 片栗粉 ジャがいも 砂糖 バター サラダ油 (米油)	774	35.4	27.1	3.8	○	○	○	○	○	○	×	
25	月	いんげんのツナ炒め 牛乳 肉みそごはん(真) きのこの 和風スープ ごはん	肉みそごはん いんげんのツナ炒め きのこの和風スープ 牛乳	豚ひき肉 白みそ まぐろ油漬け 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こねぎ 小松菜 さいいんげん にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しめじ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油)	777	37.9	31.9	3.3	○	○	○	○	○	○	○	
26	火	肉でキャベツ 牛乳 コッペパン ミネストローネ	コロッケバーガー ミネストローネ 牛乳	豚肉 牛乳	にんじん トマト缶 パセリ キャベツ たまねぎ セロリー	コッペパン コロッケ マカロニ ジャがいも 砂糖 米油	765	29.1	31.9	4.3	○	○	○	○	○	○	○	
27	水	カラフルおひたし 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2個) ごはん 月見汁	ごはん ちくわの磯辺揚げ カラフルおひたし 月見汁 牛乳	竹輪 花かつお 鶏肉 木綿豆腐 おおさ 牛乳	小松菜 にんじん こねぎ キャベツ ホールコーン 大根 しめじ	米 小麦粉 白玉 さといも 米油	745	32.0	22.3	3.3	○	○	○	○	○	○	○	
28	木	和風ハンバーグ丼(真) 牛乳 麦入りごはん あんかけ汁	和風ハンバーグ丼 (麦入りごはん) あんかけ汁 牛乳	豚ひき肉 絹ごし豆腐 おから 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	こねぎ にんじん 小松菜 たまねぎ 大根 しめじ 長ねぎ	米 おおむぎ パン粉 砂糖 こんにゃく 片栗粉	745	36.9	25.2	3.1	×	×	×	×	×	○	○	
29	金	ピリ辛もやし 牛乳 鶏肉の生姜焼き(2個) ごはん キムチ スープ	ごはん 鶏肉の生姜焼き ピリ辛もやし キムチスープ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 豚肉 白みそ 牛乳	小松菜 しょうが たまねぎ 緑豆もやし 長ねぎ 白菜キムチ 大根 干しいたけ	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	748	38.6	31.9	2.0	×	○	○	×	×	○	○	

★献立メモ★

・7日(木)はとうがんの味噌汁を提供する予定です。とうがんは漢字では「冬瓜」と書きますが、旬は夏です。夏に収穫され、冬まで貯蔵することができるのが由来とされています。旬の味を楽しんでください。

・19日(火)は毎月19日「食育の日」と20日(水)から26日(火)の「お彼岸」にちなんで、宮城県郷土料理「おくずかけ」を提供する予定です。おくずかけは精進料理(動物性の食材を使わない料理)として、主にお盆やお彼岸に食べられています。醤油ベースの汁に片栗粉でとろみをつけて、たっぷりの野菜と油揚げ、白玉麩を入れて煮込んでいます。宮城県では特産品の玉麵(うーめん)を入れるそうですが、給食ではしらたきを入れる予定です。

・27日(水)は「十五夜」にちなんで月見汁を提供する予定です。十五夜は、平安時代に中国から伝わった行事といわれており、月を眺めながらお茶や餅を食べていたそうです。十五夜は一年で一番、月がきれいに見えるため、「中秋の名月」ともいわれています。たくさんの食べ物が食べられることへの感謝の気持ちと、これからも美味しい食べ物が食べられるようお願いを込めて、お月見してみませんか。なお、今年の十五夜は29日(金)です。



見直そう！夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

早起き、早寝をしていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で、朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんを抜くと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすくなります。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりととり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



野菜不足になっていませんか？
様々な野菜を美味しく食べましょう。

～給食費について～
8月の引き落としはありません。
9月分の引き落としは、
27日(水)です。
※前日までに残高の確認をお願いします。

