



7月のよていこんだてひょう



令和2年 7月 1日
石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	備考 (給食止め)	
		あかのなにかま	みどりのなにかま	せいのなにかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
1水	こめこパン 牛乳	こうなごかきあげ ポパイサラダ にくうどん	牛乳, 小女子がき揚げ 豚肉	パプリカ, にんじん きゅうり, ほうれんそう コーン, ごぼう, 長ねぎ	米粉パン, 上白糖 キャノーラ油 ドレッシング, うどん	624 kcal 23.1 g 23.2 g 3.3 g	
2木	ごはん 牛乳	さばのねぎみそやき ごもくまめ すましじる	牛乳, さば, みそ 鶏肉, 昆布, 大豆 うずら卵	長ねぎ, ごぼう, にんじん こんにやく, えだまめ しめじ, 糸みつば	ごはん, 上白糖, ごま かたくり粉, サラダ油	694 kcal 27.5 g 25.0 g 4.0 g	
3金	ごはん 牛乳	あげぎょうざ(2こ) パンサンスー レタスイりくわわかめスープ	牛乳, わかめ ロースハム, 鶏肉 茎わかめ, ぎょうざ	にんじん, きゅうり 玉ねぎ, キャベツ ハンサムグリーン	ごはん, キャノーラ油 春雨, ごま油 ドレッシング	605 kcal 18.8 g 18.7 g 2.7 g	
6月	ごはん 牛乳	ほしのコロッケ チンゲンサイのソテー みそスープ	牛乳, 豚肉, みそ ショルダーベーコン	にんじん, 玉ねぎ, 白菜 もやし, チンゲンサイ コーン, 長ねぎ	ごはん, コロッケ キャノーラ油, ごま油 上白糖, サラダ油	614 kcal 19.3 g 18.2 g 2.6 g	
7火	ごはん 牛乳	ほしがたハンバーグデミソース おほしさまサラダ セタラーめん汁	牛乳, ハンバーグ 生クリーム, チーズ ロースハム, 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ, キャベツ にんじん, きゅうり しいたけ, オクラ, 長ねぎ	ごはん, サラダ油 白石らーめん ドレッシング	648 kcal 25.0 g 20.3 g 2.6 g	
8水	せわり ソフトパン 牛乳	ポイルウイナー ナタデココいりフルーツミックス やきそば	牛乳, 豚肉 ウイナーソーセージ	みかん, バイン, 黄桃 しょうが, もやし にんじん, 玉ねぎ キャベツ, 青ピーマン	ソフトパン 上白糖, サラダ油 蒸し中華めん ナタデココ	643 kcal 21.1 g 22.7 g 3.0 g	
9木	ごはん 牛乳	あかうおのしょうがじょうゆやき ごもくきんぴら ひきなじる	牛乳, 赤魚, みそ 茎わかめ, 油揚げ	ごぼう, にんじん こんにやく, 大根 玉ねぎ, 長ねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, ごま油 じゃがいも, まめふ	600 kcal 24.0 g 14.9 g 2.1 g	開北小
10金	ごはん 牛乳	なつやさいカレー かいそうサラダ すいか	牛乳, 海藻 豚肉, チーズ	すいか, 大根, きゅうり キャベツ, しょうが, なす 玉ねぎ, にんじん, トマト りんご, えだまめ, コーン	ごはん, サラダ油 じゃがいも ドレッシング	632 kcal 18.3 g 16.7 g 3.0 g	
13月	ごはん 牛乳	いわしのごまみそに きりぼしだいこんのいりに けんちんじる	牛乳, 油揚げ いわしごまみそ煮 豆腐	にんじん, 大根, えだまめ こんにやく, ごぼう 長ねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, さといも 油ふ, ごま油	637 kcal 24.9 g 18.4 g 3.0 g	
14火	ごはん 牛乳	はるまき ナムル キムチスープ	牛乳, 豚肉 みそ	にんじん, 大豆もやし ほうれんそう, 大根, いら 白菜, しめじ, 長ねぎ	ごはん, 春巻き キャノーラ油, ごま油 サラダ油	646 kcal 18.8 g 22.9 g 2.6 g	
15水	ココアパン 牛乳	タンドリーチキン ジャーマンポテト たまごスープ	牛乳, 鶏肉, たまご ヨーグルト, ベーコン 豆腐	レモン, 玉ねぎ, パセリ にんじん, 白菜 こまつな	ココアパン マーガリン じゃがいも かたくり粉	664 kcal 33.2 g 24.7 g 3.8 g	
16木	ごはん 牛乳	あじのこうみあげ チヨレギサラダ とうふボールいりはるさめスープ	牛乳, わかめ あじ, とうふボール	大根, きゅうり, キャベツ 白菜, たけのこ スリムねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油 春雨, ごま油 ドレッシング	634 kcal 22.4 g 20.6 g 2.6 g	
17金	ごはん 牛乳	ささみのレモンソース ごぼうとぶたにくのいために えのきととうふのみそじる	牛乳, ささみ, 豚肉 豆腐, みそ	レモン, ごぼう, にんじん こんにやく, いんげん 玉ねぎ, えのきたけ 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 サラダ油	656 kcal 30.9 g 18.2 g 2.5 g	
20月	ごはん 牛乳	キャベツメンチカツ ささみとだいこんのサラダ ワンタンスープ	牛乳, 鶏肉, ささみ キャベツメンチカツ	にんじん, きゅうり 大根, 白菜, たけのこ 長ねぎ	ごはん, キャノーラ油 ワンタンの皮 ドレッシング	628 kcal 22.0 g 18.1 g 2.3 g	
21火	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ キャベツとあぶらあげのごまいため なめこじる	牛乳, 厚焼き卵 鶏肉, 油揚げ 豆腐, みそ	にんじん, 玉ねぎ キャベツ, もやし, 大根 なめこ, 長ねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, かたくり粉 ごま油, ごま	615 kcal 24.6 g 19.1 g 2.4 g	
22水	ミルクパン 牛乳	とりにくのがーリックやき ナポリタンソテー コーンポタージュ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 チーズ, スキムミルク 生クリーム	玉ねぎ, しめじ, トマト ピーマン, コーン パセリ	ミルクパン, 上白糖 かたくり粉, サラダ油 スパゲッティ じゃがいも	664 kcal 31.2 g 22.5 g 3.2 g	大原小
27月	ごはん 牛乳	いためピビンバ わかめスープ ももかん	牛乳, 豚肉, わかめ ベーコン, 豆腐	しょうが, にんじん 大豆もやし, 白菜, 長ねぎ ほうれんそう, 黄桃	ごはん, サラダ油 上白糖, ごま油, ごま	618 kcal 22.2 g 18.4 g 2.4 g	
28火	ごはん 牛乳	セルフチャーハンのぐ チンゲンサイのスープ れいとらうパイン	牛乳, 豚肉, 豆腐 えび, ベーコン	玉ねぎ, にんじん, コーン グリーンピース, 長ねぎ バイン, 白菜, たもぎたけ チンゲンサイ	ごはん, サラダ油	620 kcal 24.5 g 18.4 g 2.2 g	
29水	こくとう コッペパン 牛乳	とりにくとペンネのトマトに こんさいスープ ★ヨーグルト ブラック&ホワイトチョコ	牛乳, 鶏肉, ソファル元氣 ベーコン	玉ねぎ, しめじ, トマト ピーマン, ごぼう, 大根 にんじん, キャベツ	黒糖パン, サラダ油 上白糖, ペンネ じゃがいも チョコクリーム	691 kcal 24.5 g 24.0 g 3.9 g	
30木	ごはん 牛乳	ぶたどんのぐ なすのみそじる れいとらうみかん	牛乳, 豚肉 油揚げ, みそ	しょうが, ごぼう, 玉ねぎ こんにやく, しいたけ グリーンピース, みかん えのきたけ, なす, 長ねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, じゃがいも	637 kcal 25.2 g 16.6 g 2.4 g	
31金	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク コールスローサラダ ★アセロラゼリー	牛乳, 豚肉 生クリーム	キャベツ, にんじん きゅうり, コーン, しめじ しょうが, 玉ねぎ, トマト グリーンピース	ごはん, サラダ油 上白糖, ドレッシング アセロラゼリー	657 kcal 17.4 g 20.3 g 2.8 g	

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ◎🍴 はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。
 ◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。
 ◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげて下さい。)

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏バテって何だろう？

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労(まんせいひろう)”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。

1. 高温多湿のため、不快指数が上昇します。

◇体が疲れる ◇寝苦しくて睡眠不足になる。

2. 体温調節のため、発汗量が多くなります。

◇エネルギーを消耗して、体が疲れる。

3. 冷房から夏バテが起こります。

◇体温調節を行う自律神経が機能低下します。

4. 不快指数が上昇するため、胃酸の分泌が低下します。

◇胃酸の消化力が低下し、食欲不振になる。

夏バテの
原因や
症状は…



夏バテをふきとばす、元気の輪！

睡眠

起きる時間、寝る時間が毎日違えば、体の中のリズムがおかしくなり体調をくずしてしまいます。

食事

体が動くために絶対欠かせない食事。とくに1日の始まりの朝食は必ず食べましょう。

休息

運動の途中や後には、必ず体を休めましょう。疲れがたまりすぎると、食欲がなくなります。

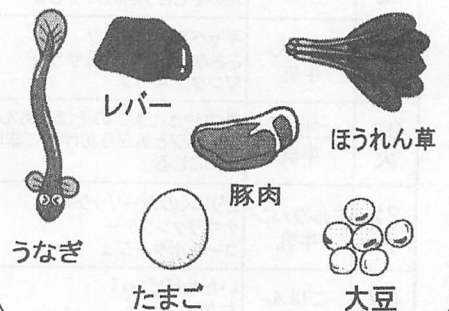
運動

1日に1回は外で体を動かしましょう。食欲が増し、適度な疲れは熟睡にもつながります！

「元気の輪」のひとつでも欠けると体調が崩れます

暑さをのりきるには ビタミンB1をとろう！

ビタミンB1は、体がエネルギーを作り出すときに必要な栄養素で、疲労回復にも役立つといわれます。これらの食品に多いです！



みずみずしい夏野菜を食べよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくれます。

