

7月予定献立表

(小学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

日	主食	スプーン	栄養価		献立名	たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	熱や力となる 炭水化物・脂質
			エネルギー	たんぱく質 脂質 食塩相当量				
3日(月)	ごはん	○	660 kcal 25.4 g 19.4 g 3.0 g		あげめだまやき ガバオライスのぐ はるさめバイタンスープ ◎ももシャーベット	たまご、ぶたにく、 とりにく	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、 にんじん、エリンギ、 はくさい、きくらげ、 こねぎ、もも	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、さとう、 はるさめ
4日(火)	ごはん		614 kcal 27.2 g 20.3 g 2.3 g		ぶたにくのしょうがいため ◎キャベツのごまあえ にらたまみそしる	ぶたにく、たまご、 とうふ、かつおぶし、 みそ	たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、にら	ごはん、かたくりこ、 ごまあぶら、ごま、さとう
5日(水)	ごはん		685 kcal 24.1 g 23.9 g 2.4 g		ほっけフライ バックソース きんぴらごぼう みそやさいスープ	ほっけ、とりにく、 ぶたにく、みそ	ごぼう、にんじん、たけのこ、 きぬさや、もやし、はくさい、 にら、ねぎ、コーン、たまねぎ	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、 さとう、ごま、パンこ、 こむぎこ
6日(木)	食パン	○	733 kcal 34.1 g 30.0 g 4.0 g		◎スライスチーズ ポークビーンズ ◎わかめのちゅうかサラダ はくさいのクリームに	チーズ、ぶたにく、 だいたい、いんげんまめ ひよこまめ、わかめ、 ベーコン、 スキムミルク	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 きゅうり、コーン、はくさい、 マッシュルーム	パン、あぶら、 じゃがいも、バター
7日(金)	ごはん		824 kcal 31.6 g 24.7 g 3.3 g		ほしのハンバーグ デミグラスソースがけ ◎えだまめとコーンのサラダ たなばたそうめんじる ◎ほしのソーダゼリー	ぶたにく、とりにく、 なまクリーム、チーズ、 とりにく、あぶらあげ、 かつおぶし	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、 えだまめ、コーン、えのきたけ、 こねぎ、オクラ、たまねぎ、 かつおぶし	ごはん、さとう、 そうめん、ゼリー
10日(月)	ゆかりごはん		834 kcal 32.8 g 24.5 g 5.4 g		あげぎょうざ(2こ) ◎はるさめサラダ はっぼうさい	ロースハム、いか、 ぶたにく、 うずらのたまご	きゅうり、にんじん、もやし、 はくさい、チンゲンサイ、 きくらげ	ごはん、あぶら、 はるさめ、ごまあぶら、 さとう、ごま、 かたくりこ
11日(火)	ごはん		724 kcal 33.2 g 23.0 g 3.7 g		さばのうまみソースがけ ◎ほうれんそうとあぶらあげの おひたし さわにわん	さば、みそ、 あぶらあげ、 かつおぶし、 ぶたにく	ねぎ、ほうれんそう、もやし、 にんじん、だいこん、ほししいたけ、 ごぼう、えのきたけ、たけのこ	ごはん、さとう、ごま、 ごまあぶら
12日(水)	ごはん		778 kcal 30.0 g 22.8 g 3.0 g		いかのたれがけてんぷら ビーフソテー ぶたにくともやしのみそしる	いか、あぶら、 ぶたにく、なまあげ、 みそ、かつおぶし	にんじん、ピーマン、キャベツ、 もやし、ねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、ビーフ、 こむぎこ
13日(木)	バターロールパン		820 kcal 30.6 g 27.3 g 4.8 g		とりにくとペンネのトマトに ◎じゃがいものコロコロサラダ たまごとはくさいのスープ	とりにく、ロースハム、 チーズ、たまご	たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 にんじん、きゅうり、たけのこ、 はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、 きくらげ	バターロールパン、 オリーブあぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも、 マヨネーズ、かたくりこ
14日(金)	むぎごはん	○	822 kcal 24.8 g 20.3 g 3.4 g		◎だいこんとこんぶのちゅうかサラダ なつやさいカレー ◎フローズンヨーグルト	こんぶ、ロースハム、 ぶたにく、チーズ、 スキムミルク、 ヨーグルト	きゅうり、だいこん、にんじん、 たまねぎ、かぼちゃ、なす、 ピーマン、パプリカ、トマト	ごはん、むぎ、 ごまあぶら、さとう、 あぶら、じゃがいも
17日(月)	海の日							
18日(火)	ごはん	○	856 kcal 33.6 g 25.9 g 3.9 g		プルコギどんのぐ ちゅうかコーンスープ ◎フルーツあんこ豆腐	ぶたにく、たまご	はくさい、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、コーン、みかん、 パイナップル、もも	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

～早寝・早起き・朝ごはん～



7月に使用予定の涌谷産直食材
米 ほうれん草 小ねぎ じゃがいも きゅうり
なす 大根 玉ねぎ 長ねぎ はくさい

日	主食	献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
19日(水)	ごはん	さんまのかばやき ◎にらとキャベツのおひたし おぼろじる	660 kcal 25.4 g 19.4 g 3.0 g	あげめだまやき ガバオライスのぐ はるさめバイタンスープ ◎ももシャーベット	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、さとう、 はるさめ
20日(木)	ナン	ドライカレー ◎ツナサラダ じゃがいもとウィンナーの スープに	614 kcal 27.2 g 20.3 g 2.3 g	ぶたにくのしょうがいため ◎キャベツのごまあえ にらたまみそしる	ごはん、かたくりこ、 ごまあぶら、ごま、さとう

※毎月19日は「食育の日」 食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

夏の行事と行事食
夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 今年7/30	お盆 (7/15または8/15前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のよう行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる口とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>

7月7日(金)の給食は、「七夕こんだて」です。星の形の食べ物が4つでできます。さがしてみましょ！

7月19日(水)の給食は、「食育の日給食」および、「土用の丑の日献立」です。「うなぎのかば焼き」ならぬ、「さんまのかば焼き」を予定しています。また、涌谷町の郷土料理である「おぼろ汁」をいただきます。

うのつく食べもの

- うなぎ
- うめぼし
- うの花
- うり

土用の丑の日は7月30日です。「う」のつくものを食べて夏をのりきりましょ！

7月予定献立表

(中学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

日	主食	スプーン	栄養価		献立名	血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる
			エネルギー	たんぱく質・脂質 食塩相当量				
3日(月)	ごはん	○	773 kcal 29.9 g 21.3 g 3.6 g		揚げ目玉焼き ガバオライスの具 春雨パイタンスープ ◎ももシャーベット	たまご、ぶたにく、 とりにく	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、 にんじん、エリンギ、 はくさい、きくらげ、 こねぎ、もも	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、さとう、 はるさめ
4日(火)	ごはん		745 kcal 32.9 g 24.3 g 3.0 g		ぶた肉のしょうが炒め ◎キャベツのごま和え にらたまみそ汁	ぶたにく、たまご、 とうふ、かつおぶし、 みそ	たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、にら	ごはん、かたくりこ、 ごまあぶら、ごま、さとう
5日(水)	ごはん		814 kcal 27.6 g 28.1 g 2.9 g		ほっけフライ バックソース きんぴらごぼう みそ野菜スープ	ほっけ、とりにく、 ぶたにく、みそ	ごぼう、にんじん、たけのこ、 きぬさや、もやし、はくさい、 にら、ねぎ、コーン、たまねぎ	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、 さとう、ごま、パンこ、 こむぎこ
6日(木)	食パン	○	910 kcal 41.3 g 35.8 g 5.0 g		◎スライスチーズ ポークビーンズ ◎わかめの中中華サラダ 白菜のクリーム煮	チーズ、ぶたにく、 だいず、いんげんまめ ひよこまめ、わかめ、 ベーコン、 スキムミルク	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 きゅうり、コーン、はくさい、 マッシュルーム	パン、あぶら、 じゃがいも、バター
7日(金)	ごはん		824 kcal 31.6 g 24.7 g 3.3 g		星のハンバーグ デミグラスソースがけ ◎枝豆とコーンのサラダ 七夕そうめん汁 ◎星のソーダゼリー	ぶたにく、とりにく、 なまクリーム、チーズ、 とりにく、あぶらあげ、 かつおぶし	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、 えだまめ、コーン、えのきたけ、 こねぎ、オクラ、たまねぎ、	ごはん、さとう、 そうめん、ゼリー
10日(月)	ゆかりごはん		834 kcal 32.8 g 24.5 g 5.4 g		揚げぎょうざ(3個) ◎春雨サラダ 八宝菜	ロースハム、いか、 ぶたにく、 うずらのたまご	きゅうり、にんじん、もやし、 はくさい、チンゲンサイ、 きくらげ	ごはん、あぶら、 はるさめ、ごまあぶら、 さとう、ごま、 かたくりこ
11日(火)	ごはん		724 kcal 33.2 g 23.0 g 3.7 g		さばのうまみソースがけ ◎ほうれん草と油あげの おひたし 沢煮椀	さば、みそ、 あぶらあげ、 かつおぶし、 ぶたにく	ねぎ、ほうれん草、もやし、 にんじん、だいこん、ほししいたけ、 ごぼう、えのきたけ、たけのこ	ごはん、さとう、ごま、 ごまあぶら
12日(水)	ごはん		778 kcal 30.0 g 22.8 g 3.0 g		いかのたれがけ天ぷら ビーフソテー 豚肉ともやしのみそ汁	いか、あぶら、 ぶたにく、なまあげ、 みそ、かつおぶし	にんじん、ピーマン、キャベツ、 もやし、ねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、ビーフ、 こむぎこ
13日(木)	バターロールパン		820 kcal 30.6 g 27.3 g 4.8 g		鶏肉とペンのトマト煮 ◎じゃがいものコロコロサラダ 卵と白菜のスープ	とりにく、ロースハム、 チーズ、たまご	たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 にんじん、きゅうり、たけのこ、 はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、 きくらげ	バターロールパン、 オリーブあぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも、 マヨネーズ、かたくりこ
14日(金)	麦ごはん	○	822 kcal 24.8 g 20.3 g 3.4 g		◎大根とこんぶの中中華サラダ 夏野菜カレー ◎フローズンヨーグルト	こんぶ、ロースハム、 ぶたにく、チーズ、 スキムミルク、 ヨーグルト	きゅうり、だいこん、にんじん、 たまねぎ、かぼちゃ、なす、 ピーマン、パプリカ、トマト	ごはん、むぎ、 ごまあぶら、さとう、 あぶら、じゃがいも
17日(月)	🌊 海の日 🌊							
18日(火)	ごはん	○	856 kcal 33.6 g 25.9 g 3.9 g		プルコギ丼の具 中華コーンスープ ◎フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく、たまご	はくさい、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、コーン、みかん、 パイン、もも	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

令和5年度 涌谷町学校給食センター

～早寝・早起き・朝ごはん～

7月に使用予定の涌谷産直食材
米 ほうれん草 小ねぎ じゃがいも きゅうり
なす 大根 玉ねぎ 長ねぎ はくさい

日	献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
19日(水)	ごはん	763 kcal 27.6 g 26.6 g 2.7 g				さんまのかば焼き ◎にらとキャベツのおひたし おほろ汁	おほろどうふ、 さんま、 あぶらあげ、 かつおぶし	にら、キャベツ、もやし、 ほししいたけ、にんじん、こねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、ごま、ふ、 かたくりこ
20日(木)	ナン	935 kcal 39.5 g 34.7 g 5.2 g				ドライカレー ◎ツナサラダ じゃがいもとウィンナーの スープ煮	ぶたにく、だいず、ツナ、 ウィンナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、コーン、 しめじ、きぬさや	ナン、あぶら、 マヨネーズ、 じゃがいも

※毎月19日は「食育の日」 食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

夏の行事と行事食
夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。


<p>七夕 (7/7)</p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> 	<p>土用の丑 (今年7/30)</p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。</p> 	<p>お盆 (7/15または8/15前後)</p> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる口とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたれています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> 
---	--	--

7月7日(金)の給食は、「七夕こんだて」です。星の形の食べ物が4つでできます。さがしてみましょ！

7月19日(水)の給食は、「食育の日給食」および、「土用の丑の日献立」です。「うなぎのかば焼き」ならぬ、「さんまのかば焼き」を予定しています。また、涌谷町の郷土料理である「おほろ汁」をいただきます。

うのつく食べもの

- ① うなぎ
- ② うどん
- ③ うり
- ④ ういす



土用の丑の日は7月30日です。「う」のつくものを食べて夏をのりきりましょ！