



# 給食だより

令和3年7月  
白山市立河内小学校



## 7月「夏の食生活について考えよう」

今年の夏も暑くなりそうですね。しかし、暑いからと言って、アイスやジュースをとりすぎると、お腹が冷えたり、血液がドロドロになり、疲れやすくなってしまいます。元気に夏を乗り切るために、3食しっかりご飯を食べて、早ね早起きを心がけましょう。また、体調を整えることで、免疫力が高まり、感染症や、風邪の予防に繋がります。夏場のマスク着用で注意すべき点は、のどの渇きに鈍感になってしまい、熱中症にかかるリスクが高まる点です。ご家庭でもこまめに水分補給を行うようお声掛けよろしくお願いします。たくさん汗をかいた時は、トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜をとり、ビタミンやミネラルを補給しましょう。

### 主食主菜副菜をバランスよく食べよう



### 早ね・早起き・朝ごはん



### 白山めぐみん給食

トマト 玉葱 にんじん  
7月2日登場



- ・麦ご飯
- ・白山めぐみん夏野菜カレー
- ・フルーツポンチ
- ・牛乳

### お祭り給食

仙台七夕祭り  
7月7日登場



- ・麦ご飯
- ・油麩丼
- ・笹かまぼこのすまし汁
- ・七夕デザート
- ・牛乳

### オリンピック給食

東京オリンピック  
7月20日登場

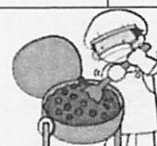


- ・白ご飯
- ・鮭ザンギ  
はちみつレモンソース
- ・コーンサラダ
- ・小松菜のミルクスープ
- ・牛乳

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる		たんぱく質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質
1	木	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ もやしのごま酢和え 具たくさんみそ汁 水室まんじゅう			ちくわ うすあげ ぶたにく みそ かつおぶし	牛乳 青のり	こまつな にんじん	もやし えのきたけ 紅しょうが たまねぎ ねぎ	米 天ぷらこ さとう じゃがいも まんじゅう	ごま あぶら	717 kcal 24 g 18 g 氷室の日	
白山めぐみん給食「たまねぎ」「トマト」「にんじん」 地産地消を意識し、新鮮でおいしい地元の野菜をいただきます。														
2	金	麦ごはん	牛乳	白山めぐみん夏野菜カレー フルーツポンチ			ぶたにく 牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん(缶) パイン(缶)	しょうが なす 黄桃(缶) えだ豆	米 麦 じゃがいも ゼリー こむぎこ	あぶら バター カレールー	787 kcal 20 g 21 g めぐみん給食	
5	月	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐			ぎょうざ ぶたにく 大豆ミート もめんとうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ほしいたけ たまねぎ ねぎ	米 麦 かたくりこ さとう	ごま油 あぶら	691 kcal 28 g 23 g	
6	火	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト キャベツのみそしる			ホキ(魚)みそ 大豆ペースト ベーコン うすあげ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ きやべつ	米 かたくりこ じゃがいも	たまごなしマヨネーズ バター あぶら	681 kcal 26 g 23 g	
お祭り給食 宮城県「仙台七夕祭り」 全国各地のお祭りとその郷土料理を紹介します。														
7	水	麦ごはん	牛乳	油麩丼 笹かまぼこのすまし汁 七夕デザート			とりにく たまご ぶたにく 笹かまぼこ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ ほしいたけ たけのこ だいこん	米 麦 あぶらふ かたくりこ こんやく さとう	七夕デザート	611 kcal 27 g 16 g お祭り給食(仙台)	
8	木	チーズ無し	牛乳	ペスカトーレ ツナサラダ			ベーコン あさり ツナ	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす	きゅうり きやべつ スパゲティ さとう	オリーブ油 あぶら	647 kcal 30 g 24 g	
9	金	麦ご飯	牛乳	豚肉の黒酢炒め とうふとわかめのスープ			ぶたにく うずらたまご とりにく きぬごしとうふ	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ	ぶなしめじ ねぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	666 kcal 27 g 19 g	
12	月	白ごはん	牛乳	ガーリックバターポークソテー ひじきサラダ コンソメスープ			ぶたにく ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリ	きやべつ きゅうり	米 こむぎこ さとう こめこ じゃがいも かたくりこ こんやく	あぶら バター ごま 卵なしマヨネーズ	673 kcal 22 g 26 g
13	火	すしごはん	牛乳	三色丼の具 割り干しだいこんの中華漬物 こまつなのみそ汁			さば たまご みそ うすあげ 大豆ペースト	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが えだ豆 きりほしいたけ きゅうり	ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま油 ごま	670 kcal 25 g 22 g
14	水	麦ごはん	牛乳	ししゃもの青のりフライ ゆかり和え かぼちゃのカレーそぼろ煮			牛肉 ぶたにく みそ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん かぼちゃ さやいんげん	きやべつ たまねぎ きゅうり ゆかりこ しょうが	たまねぎ きやべつ ねぎ	米 麦 あぶら 天ぷらこ パンこ さとう こんやく かたくりこ	あぶら カレールー	682 kcal 24 g 19 g
15	木	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め トマトとたまごのみそ汁			ぶたにく とりにく たまご	牛乳	にんじん にら トマト	しょうが たまねぎ キムチ えのきたけ	にんにく きやべつ ねぎ	米 麦 あぶら かたくりこ ごま油	620 kcal 26 g 18 g	
16	金	コーンごはん	牛乳	鶏肉と大豆のいそかあえ 冷やしうどん			とりにく 大豆	牛乳 青のり	にんじん こまつな	しょうが ほしいたけ ねぎ コーン	米 かたくりこ 米こうどん	あぶら	619 kcal 25 g 16 g	
19	月	ターゲツクライス	牛乳	キーマカレー すいか			牛肉 ぶたにく 大豆ミート レンズ豆	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう すいか	しょうが たまねぎ きゅうり	米 麦 あぶら じゃがいも カレールー	742 kcal 26 g 19 g	
オリンピック給食「東京 オリンピック」東京2020オリンピックいよいよ開幕します！														
20	火	白ごはん	牛乳	鮭ザンギはちみつレモンソース コーンサラダ 小松菜のミルクみそスープ			さけ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが コーン きゅうり	たまねぎ ごぼう 冷凍パイン	米 さとう あぶら こむぎこ かたくりこ	673 kcal 25 g 20 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



食塩相当量	
月平均	
2.5	g