

# 7月 給食だより



平成28年 7月号  
東松島市学校給食センター（愛称ハッピート）  
※東松島市のホームページにも掲載しています。

梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければ、楽しい夏休みがもうすぐです。十分な運動・休養、そしてバランスのよい食事を心がけて、暑さに負けずに元気に楽しく夏をすごしましょう。

## ！夏バテを防ぐ食事のポイント

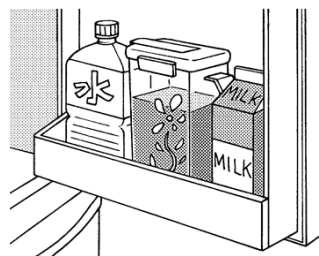


<b>夏</b> 野菜を食べよう！ 	<b>バ</b> ランスよく食べよう！ <p>量より質が大切です</p>	<b>テ</b> つぶん（鉄分）不足に注意！ <p>海藻 アサリ レバー 小松菜</p>
<b>し</b> ゃくよく（食欲）を増す工夫を！ <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<b>な</b> っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！ <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<b>い</b> ちよう（胃腸）に優しい食事のとり方を！ <p>とり過ぎ×</p>

熱中症にならないために……  
こまめに水分補給を



## 冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

## 7月7日 七夕

七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。  
七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅」がお供えされたことにちなんでいます。

「索餅」とは？ 小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。

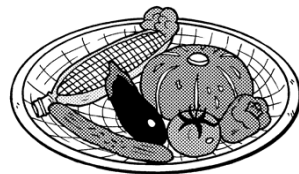
## 給食休みの学校・学年

（変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください）

- 4日（月）矢本西小、矢本二中
- 6日（水）矢本東小5年、未来中2年
- 7日（木）矢本東小5年、未来中2年
- 8日（金）矢本東小5年
- 11日（月）矢本西小5年、赤井南小
- 12日（火）矢本西小5年、宮野森小5年
- 13日（水）矢本西小5年、宮野森小5年
- 14日（木）宮野森小5年
- 20日（水）矢本東小、大曲小、赤井小、大塩小、赤井南小、桜華小、宮野森小6年、矢本一中、未来中

## 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



## 。。衛生に気をつけましょう。。

夏は食中毒を起こすこわい菌が大活躍する季節です。食中毒を起こす菌が食べ物に付着しても、味においも変わりません。気付かずに食べて、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状が出て初めて「食中毒だ！」とわかるのです。

## 食中毒をふせぐには…

<b>1</b> 石けんできれいに洗った手で調理しましょう。 	<b>2</b> 調理したものはすぐに食べましょう。 	<b>3</b> 生（なま）で食べることは、なるべくやめましょう。 
<b>4</b> 冷蔵庫は、つめこみすぎないように。 	<b>5</b> ふきん、まな板、たわしは、いつも清潔に。 	

## 今月の食育相談日 7月8日（金） 13:00～16:00

食に関する相談に栄養士がお答えします。給食センターにお越しいただいても、電話でもかまいません。お気軽にご相談ください。給食のレシピが知りたい等のお問合せもお待ちしております。（TEL 24-9409）

## こんだて

日	こんだて名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価 小学校
			1群 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
1金	牛乳 むぎ ごはん	だいずとごさかなのごまがらめ なつやさいカレー かいそうサラダ	かえり煮干し、 だいず、 豚肉、 鶏レバー	牛乳、チーズ、 スキムミルク、 わかめ、昆布、 とさかのり	にんじん、 ピーマン、 トマト	えだまめ、玉ねぎ、 にんにく、なす、 りんご、ビュレ、 きゅうり、キャベツ	ごはん、 米粒麦、 上白糖、 じゃがいも	アーモンド、 ごま、 サラダ油	684 25.0 20.0 2.3
4月	牛乳 ごはん	ビビンバ（ぶたにくのみそいため） （まめもやしのナムル） たまごスープ ヨーグルト★	豚肉、 絹ごし豆腐、 卵	牛乳 ヨーグルト	ごまつな、 にんじん、 糸みつば	干し椎茸、 たけのこ、玉ねぎ、 にんにく、しょうが、 大豆もやし	ごはん、 きび砂糖、 でん粉	ごま油、 ごま	626 29.5 17.7 3.0
5火	牛乳 ごはん	さばのパンパンソース ひじきとごぼうのいりに みそスープ すいか	さば、 さつま揚げ、 かつお節、 豚肉、みそ	牛乳、 ひじき、 だし昆布	にんじん、 にら	ねぎ、しょうが、ごぼう、 えだまめ、こんにゃく、 もやし、はくさい、 コーン、きぬさや、 にんにく、すいか	ごはん、 上白糖、 きび砂糖	ごま、 ごま油、 サラダ油	628 26.8 18.1 2.9
6水	牛乳 ミルク パン	バステウ（ブラジルはるまき） グリーンサラダ ブラジルふうチキンスープ コーヒープリン★	鶏肉、 豆腐、卵、 豚肉	牛乳、 チーズ	にんじん、 ブロッコリー、 トマト、 パセリ	キャベツ、きゅうり、 コーン、にんにく、 玉ねぎ、セロリー	ミルクパン、 じゃがいも、 でん粉、 小麦粉、米粉	サラダ油、 オリーブ油	639 21.4 28.3 2.4
7木	牛乳 わかめ ごはん	ほしのポテトコロツケ バックソース はるさめサラダ たなばたすまし汁 おほしさまゼリー★	ローズハム、 花なると、 絹ごし豆腐、 かつお節、 鶏肉、豚肉	牛乳、 だし昆布、 わかめ	にんじん、 オクラ	きゅうり、キャベツ、 えのきたけ、 干し椎茸、 玉ねぎ	ごはん、でん粉、 えのきたけ、 きび砂糖、小麦粉、 星の麩、パン粉、 じゃがいも	サラダ油、 ごま、 ごま油	603 18.6 16.6 3.0
8金	牛乳 ごはん	あかうおのてりやき カレーにくじゃが キャベツとなすのみそしる	あかうお、豚肉、 油揚げ、 かつお節、 みそ、木綿豆腐	牛乳、 煮干し	にんじん	しょうが、玉ねぎ、 えだまめ、 キャベツ、なす、 こんにゃく	ごはん、 でん粉、 じゃがいも、 きび砂糖	サラダ油	603 29.0 15.0 2.1
11月	牛乳 ごはん	イカリングフライ（2こ） バックソース くきわかめのいりに キムチとんじる	イカ、油揚げ、 かつお節、 豚肉、みそ、 木綿豆腐	牛乳、 くきわかめ	にんじん	干し椎茸、玉ねぎ、 大豆もやし、 はくさい、だいこん、 えのきたけ、 こんにゃく	ごはん、米粉、 きび砂糖、 じゃがいも、 えのきたけ、 パン粉、小麦粉	サラダ油	604 25.0 17.2 2.4
12火	牛乳 ごはん	まぐろのごまがらめ イトくんのやさいたっぷりサラダ かきたまじる	まぐろ、卵、 絹ごし豆腐、 かつお節	牛乳、 だし昆布	ごまつな、 にんじん、 糸みつば	きゅうり、 きくらげ、 キャベツ、 しょうが	ごはん、 中ざら糖、 でん粉	サラダ油、 ごま	603 29.5 19.0 1.8
13水	牛乳 こめ パン	やきそば チーズオムレツのケチャップソース だいこんサラダ	豚肉、 卵	牛乳、 わかめ、 チーズ、 バター	にんじん、 ピーマン	もやし、玉ねぎ、 キャベツ、しょうが、 だいこん、コーン、 きゅうり	米粉パン、 やきそば、 きび砂糖、 でん粉	サラダ油	633 25.0 15.9 3.7
14木	牛乳 ごはん	さけのねぎソース きんぴらごぼう だいこんのみそしる メロン	鮭、油揚げ、 かつお節、 みそ、 木綿豆腐	牛乳、 煮干し	にんじん	ねぎ、ごぼう、 きぬさや、しょうが、 こんにゃく、 だいこん、 メロン	ごはん、 きび砂糖	ごま油、 ごま、 サラダ油	607 26.6 17.7 2.0
15金	牛乳 ごはん	ドライカレー ワカメスープ フルーツカクテルゼリー	豚肉、 鶏レバー、 木綿豆腐	牛乳、 わかめ	にんじん、 ピーマン	玉ねぎ、にんにく、 しょうが、もやし、 ねぎ、干し椎茸、 みかん缶、パイン缶、 黄桃缶、りんご	ごはん、 きび砂糖	サラダ油、 ごま	605 25.4 12.6 2.5
19火	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 キャベツのごまいため すいか	木綿豆腐、 豚肉、みそ、 油揚げ	牛乳	にんじん、 にら	干し椎茸、しょうが、 にんにく、ねぎ、 すいか、 キャベツ、もやし	ごはん、 きび砂糖、 でん粉	サラダ油、 ごま油、 ごま	612 25.8 17.8 2.8
20水	牛乳 ツイスト パン	ペンネとなすのトマトに グリーンサラダ だいこんのスープに	バラベーコン、 ウインナー、 豚肉	牛乳	トマト、 にんじん、 パセリ	にんにく、玉ねぎ、 なす、キャベツ、 きゅうり、コーン、 セロリー、しょうが、 だいこん	ツイストパン、 きび砂糖、 ペンネマカロニ、 じゃがいも	サラダ油、 オリーブ油	605 21.9 23.7 3.3

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地産産物です。  
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。

※栄養価の表示  
エネルギー(kcal)  
たんぱく質(g)  
脂質(g)  
食塩(g)