

# 7月 給食だより (小学校)



平成29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。

湿度の高い蒸し暑い日が続いていますが、「疲れがとれない」「食欲がわかない」など夏バテ気味の人はいませんか。夏バテ対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。早寝・早起きをしてしっかり朝ごはんを食べて、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

## 夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



### 3食きちんと食べる



早起きし、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

### こまめに水分をとる



のどが渇いたときではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

### 冷たいものをとりすぎない

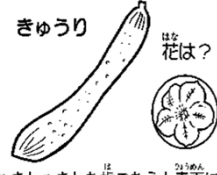


冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。

### 夏野菜をたくさん食べよう



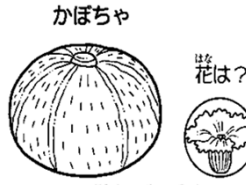
夏は太陽の恵みをいっぱい浴びたおいしい野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まります。



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。



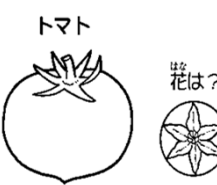
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール)が多く含まれています。



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

### 食中毒予防の基本

### 手洗い

### きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

### 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)

- 3日(月) 二中
- 5日(水) 赤井小4年
- 6日(木) 未来中2年
- 7日(金) 未来中2年
- 20日(木) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、赤井南小、桜華小、宮野森小6年、一中、未来中

## 今月の食育相談日 7月19日(水) 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	
			あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
			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		
3月	牛乳	ごはん	とりささみのこうみソース いためビーフン とうふスープ	鶏肉、豚肉、 ソルダークーコン、 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん、 ピーマン	しょうが、ねぎ、 キャベツ、玉葱、 はくさい、たけのこ、 きくらげ	ごはん、でん粉、 上白糖、ビーフン	ごま油、 サラダ油	628 29.4 17.7 2.3
4月	牛乳	ごはん	ツナたまご焼きあんかけ カレーにくじゃが だいこんのみそしる	ツナ、卵、豚肉、 油揚げ、みそ、 かつお節、 木綿豆腐	牛乳、 煮干し	にんじん、	玉葱、えだまめ、 だいこん、ねぎ、 こんにゃく	ごはん、上白糖、 でん粉、 じゃがいも、 きび砂糖	サラダ油	600 25.3 15.2 2.6
5月	牛乳	よこわり まるパン	ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	豚肉、 鶏肉、 バラベーコン	牛乳、 スキムミルク	にんじん、 ブロッコリー、 パセリ	キャベツ、玉葱、 きゅうり、コーン	横割り丸パン、 上白糖、 じゃがいも、 パン粉	バター、 サラダ油	705 26.9 26.1 3.5
6月	牛乳	ごはん	ますのねぎソース ひじきとごぼうのいりに みそけんちんじる すいか	ます、さつま揚げ、 かつお節、 木綿豆腐、 みそ	牛乳、ひじき、 だし昆布、 煮干し	にんじん	ねぎ、ごぼう、 コーン、だいこん、 こんにゃく、すいか	ごはん、 きび砂糖、 じゃがいも、 上白糖	ごま油、 サラダ油、 ごま	614 27.7 14.8 2.6
7月	牛乳	ごはん	ほしのポテトコロッケ ごまつなのサラダ たなばたすまし汁 おほしさまゼリー★	なると巻、 鶏肉、豚肉、 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、 オクラ	もやし、キャベツ、 えのきたけ、 干し椎茸、玉葱	ごはん、 じゃがいも、 星のふ、 小麦粉、パン粉	サラダ油	621 19.5 18.4 1.6
10月	牛乳	ごはん	ちくわのいそべあげ もやしとウインナのソテー ワンタンスープ しそひじき	ちくわ、 ウインナー、 豚肉	牛乳、ひじき、 あおさ	にんじん、にら	もやし、干し椎茸、 たけのこ、はくさい、 ねぎ	ごはん、 ワンタン、 でん粉、 小麦粉	サラダ油	624 20.5 20.9 2.8
11月	牛乳	ごはん	あかうおのバンバンジーソース わかめとキャベツのあえもの みそスープ ヨーグルト★	赤魚、豚肉、 かつお節、 みそ	牛乳、わかめ、 ヨーグルト	にんじん、にら	ねぎ、しょうが、 キャベツ、もやし、 はくさい、コーン、 にんにく	ごはん、 上白糖	ごま油、 サラダ油、 ごま	611 26.7 15.6 3.2
12月	牛乳	こめこ パン	はるまき フルーツあんぱん やきそば	豚肉	牛乳、 杏仁豆腐、 ひじき	にんじん、 ピーマン	みかん缶、パイン缶、 黄桃缶、もやし、ねぎ、 玉葱、キャベツ、 しょうが	米粉パン、 やきそば、 はるさめ、 小麦粉	サラダ油	701 22.8 18.7 3.0
13月	牛乳	ごはん	さばのみそに むすびこんぶのごもくに かきたまじる	さば、鶏肉、 大豆、かつお節、 卵、絹ごし豆腐、 みそ	牛乳、 昆布	にんじん、 糸みつば	えだまめ、ごぼう、 干し椎茸、こんにゃく	ごはん、 きび砂糖、 でん粉	サラダ油	628 28.9 19.6 2.9
14月	牛乳	むぎ ごはん	だいちとござかなのごまがらめ だいこんサラダ なつやさいカレー	大豆、豚肉、 鶏レバー、 かえり煮干し	牛乳、チーズ、 スキムミルク	にんじん、 ブロッコリー、 ピーマン、 トマト	えだまめ、だいこん、 コーン、玉葱、なす、 にんにく、 りんごピューレ	ごはん、 米粒麦、 上白糖、 じゃがいも	サラダ油、 アーモンド、 ごま	680 25.6 18.6 2.3
18月	牛乳	ごはん	とりにくのちゅうかからあげネギソース わかめとツナのあえもの キムチとんじる	鶏肉、ツナ、 豚肉、みそ、 木綿豆腐	牛乳、わかめ	ごまつな、 にんじん、	ねぎ、きゅうり、 もやし、はくさい、 だいこん、しょうが、 えのきたけ、玉葱	ごはん、 でん粉、 きび砂糖、 じゃがいも	サラダ油、 ごま油、	620 31.4 18.4 2.9
19月	牛乳	ココア パン	チーズオムレツのきのこソース ジャーマンポテト キャベツのスープ煮	卵、鶏肉 バラベーコン	牛乳、 チーズ、 生クリーム	にんじん、 パセリ	ぶなしめじ、玉葱、 セロリ、しょうが、 キャベツ、だいこん	ココアパン、 じゃがいも、 上白糖、	サラダ油、 バター	650 23.0 26.5 3.2
20月	牛乳	ごはん	ビビンバ(ぶたにくのいためもの) (まめもやしのナムル) はるさめごもくスープ アセロラゼリー★	豚肉、 ソルダークーコン、 うずらの卵	牛乳	にんじん、 ごまつな	ぶなしめじ、ねぎ、 にんにく、しょうが、 大豆もやし、はくさい、 干し椎茸、たけのこ	ごはん、 きび砂糖、 上白糖、 はるさめ	ごま油、 ごま	617 26.8 16.3 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。