

7月給食だより（小学校）



令和7年 7月号

東松島市学校給食センター（愛称ハツビート）
※東松島市のホームページにも掲載しています。

■ 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）

1日（火）大曲小4年生
8日（火）桜華小5年生
9日（水）桜華小5年生
10日（木）西小4年生、桜華小5年生
宮野森小5年生
11日（金）西小4年生、桜華小5年生
宮野森小5年生

7月こんだてひょう

今月の食育相談日
7月18日（金）

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくも
よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。
（TEL24-9409）

日	こんだてめい ★は各校配送			おもな食品名と体の中でのほたらき							※栄養価の表示	
				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		エネルギー・kcal		
				1群 魚 肉 卵 豆 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	塩 質(g) 食 塩(g)	たんぱく質(g)	
1 火	牛乳 ごはん	さばのてりやき にくじゃが はるさめスープ ひがしまつしまさんミニトマト	イトきゅうしょくのひ	さば 豚肉 バラベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	しょうが 玉ねぎ こんにやく 枝豆 きくらげ はくさい 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	668 24.9 24.1 2.6		
2 水	牛乳 げんえん ソフト パン	インディアンやきそば ウィンナーのケチャップがけ かいそうサラダ		豚肉 ウインナー ちくわ	牛乳 わかめ こんぶ ふのり 赤とさか	にんじん ピーマン	もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが きゅうり だいこん コーン	減塩ソフトパン 焼きたまごはち 上白糖	サラダ油 ドレッシング	671 24.0 27.5 3.2		
3 木	牛乳 ごはん	ほしのコロッケ/バックソース もやしのピリからいため たなばたすましじる ★たなばたおほしさませりー	たなばた こんだて	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節 豆乳	牛乳 だし昆布	にら にんじん オクラ 水菜	玉ねぎ もやし 長ねぎ はくさい えのきたけ 干し椎茸 レモン メロン	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 上白糖 麴 春雨 ゼリー	大豆油 サラダ油	664 23.7 19.7 2.0		
4 金	牛乳 ごはん	ビビンバ（ぶたにくいためもの） ビビンバ（ナムル） ワントンスープ かくチーズ		豚肉 みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 ごまっな にんじん	ぶなしめじ たけのこ にんにく しょうが 大豆もやし もやし はくさい 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ	ごはん きび砂糖 上白糖 三温糖 ワントン	ごま油 ごま サラダ油	586 27.6 19.8 2.5		
7 月	牛乳 ごはん	しろみざかなフライピリからソース むすびこんぶのごもくに なすのみそじる ★アセロラゼリー		たら 鶏肉 大豆 かつお節 油揚げ みそ 木綿豆腐	牛乳 昆布 煮干し	にんじん ごまっな	枝豆 ごぼう こんにやく 玉ねぎ なす 長ねぎ アセロラ	ごはん パン粉 小麦粉 三温糖 きび砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油	626 26.7 17.5 2.5		
8 火	牛乳 ごはん	とりにくのオレンジソース れんこんとえだまめのサラダ あぶらふいりはっとじる ひがしまつしまさんあじつけのり		鶏肉 まぐろ油漬け かつお節	牛乳 だし昆布 味噌 味噌	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 だいこん ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	ごはん マーマレード 上白糖 でん粉 はっと 油麴	ドレッシング	602 28.6 17.3 2.5		
9 水	牛乳 せわり げんえん ソフト パン	ミートサンド ひがしまつしまさんトマトと レタスのたまごスープ フルーツのゼリーあえ		豚肉 鶏レバー 大豆 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ レタス みかん 黄桃 すいか パインアップ ル さくらんぼ ナタデココ	減塩ソフトパン 上白糖 でん粉 ゼリー	サラダ油	660 30.1 23.0 2.4		
10 木	牛乳 ごはん	とうふハンバーグのおろしあんかけ きりぼしだいこんのいために キムチとんじる		鶏肉 木綿豆腐 かつお節 さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	だいこん 切干大根 こんにやく たもぎたけ 枝豆 はくさい 長ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 上白糖 でん粉 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	607 24.0 20.6 2.3		
11 金	牛乳 むぎ ごはん	なつやさいカレー だいずとごさかなのごまがらめ イタリアンサラダ		豚肉 鶏レバー 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク かえり煮干し	にんじん パプリカ かぼちゃ トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく なす りんご キャベツ グリーンピース 枝豆 きゅうり コーン	ごはん 米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油 ごま ドレッシング	673 25.2 20.4 2.4		
14 月	牛乳 ごはん	ぶたどんのぐ ひがしまつしまさんごまっなのりあえ ひがしまつしまさんみずなの すましじる ★ヨーグルト		豚肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 焼きたまご だし昆布 ヨーグルト	ごまっな にんじん 水菜	しょうが 玉ねぎ こんにやく 干し椎茸 もやし キャベツ 長ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	ごはん 上白糖 きざみ麴	サラダ油	608 29.1 16.8 2.3		
15 火	牛乳 ごはん	あかうおのねぎソース ひじきとあつあげのにも じゃがいものみそじる		赤魚 鶏肉 厚揚げ 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	しょうが 長ねぎ ごぼう 枝豆 こんにやく だいこん	ごはん でん粉 きび砂糖 上白 糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	610 27.6 18.9 2.3		
16 水	牛乳 こめこ パン	こめこシチュー ペンネのラタトゥイユソース ひがしまつしまさんとうもろこし		鶏肉 ウインナー バラベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ かぼちゃ トマト アスパラガス	玉ねぎ にんにく マッシュルーム なす ズッキーニ とうもろこし	米粉パン じゃがいも 米粉 上白糖 マカロニ	バター オリーブ油	639 26.4 20.8 2.5		
17 木	牛乳 ごはん	にくだんごのごまがらめ（3こ） なつやさいのマーボーはるさめ ひがしまつしまさんごまっなと たまごのスープ		鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン ごまっな	しょうが にんにく なす もやし ズッキーニ 干し椎茸 きくらげ 玉ねぎ えのきたけ	ごはん パン粉 上白糖 でん粉 春雨 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	639 24.8 23.3 2.4		
18 金	牛乳 ごはん	チキンカツみそだれ イトくんサラダ わかめスープ ミニももゼリー		鶏肉 鶏卵 みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ごまっな にんじん	もやし キャベツ きゅうり 長ねぎ はくさい えのきたけ コーン もも	ごはん 小麦粉 パン粉 きび砂糖 じゃがいも ゼリー	大豆油 ごま ドレッシング	610 26.6 17.4 2.3		

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字の食品は、東松島市の地場産品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知り
たい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。

健康のために薄味を心がけましょう。 塩eco＝減塩

水分補給は、室内にいても、のどが渇いていなく
ても、日常生活の中で適度に行うことが大切だとさ
れています。特に子供は体温が上がりやすく、自分
で予防することが難しいため、熱中症や脱水症状
を起こしやすくなります。

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり
浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、
体が暑さのストレスに負けないようにするための「ビタミンC」を
たくさん含んでいます。また、水分も多く含んでいます。