

7月給食だより（中学校）



令和8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。

すでに気温の高い日が続いていますが、7月になり、いよいよ夏本番です。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、栄養バランスのよい食事を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが潤いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

牛乳を飲もう！

水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、カフェインを含まないもの

★夏の行事食いろいろ★

7/2ごろ (夏から11日～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ

うどん うなぎ

うめぼし うり類

土用もち

7月 献立表

今月の食育相談日
7月17日(金)

「食」に関する相談に栄養士が答えします。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。
(Tel.24-9409)

日	 献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でののはたらき						※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		たんぱく質(g)	脂 質(g)	
			1群 魚 肉 卵 豆 豆制品	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 きのこ 野菜	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	食 塩(g)	
1 水	牛 乳	バター ロール パン	フランス料理 『ABCラタトゥイユ』 コールスローサラダ ポークチャウダー	 バラバーコン 魚肉 ソーセージ 豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	パプリカ かぼちゃ トマト にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ キャベツ じゃがいも	バター ロールパン 白砂糖 小麦粉 マカロニ じゃがいも	792 27.9 28.1 3.8	
2 木	牛 乳	ごはん	赤魚のサクサク焼き とり肉と大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	赤魚 鶏肉 かつお節 厚揚げ みぞ	牛乳 煮干し	にんじん ごまっぴ	にんにく しょうが だいこん 枝豆 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉 まめふ じゃがいも	803 32.3 22.3 3.2	
3 金	牛 乳	ごはん	ビビンバ(豚肉の炒め物) (ナムル) (辛みそ) ワンタンスープ ★ヨーグルト	豚肉 みぞ バラバーコン	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 ごまっぴ 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 きくらげ 長ねぎ	ごはん きび砂糖 上白糖 三温糖 ワンタン	870 34.1 23.6 3.4	

日		献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でののはたらき						※栄養価の表示 25gあたり(100gあたり) たんぱく質(g) 脂 質(g) 食 塩(g)	
			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 豆腐製品	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 きのこ 薬物	5群 米 パン めん 小麦 砂糖	6群 油脂		
6月	牛乳	ごはん にら玉のカニかまあなかかけ 豆もやしのソテー ピリ辛チゲ風スープ	かに風味 かまぼこ バラバーコン 豚肉 あさり みぞ 鶏卵 木綿豆腐	牛乳	にら にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ 大豆もやし はくさい にんにく だいこん 長ねぎ しょうが	ごはん 上白糖 でん粉	ごま油	783 31.5 24.2 3.3	
7火	牛乳	ごはん 星のコロッケ/バックソース 東松島産 小松菜のツナ和え セタすまし汁 ★セタゼリー	鶏肉 豚肉 まぐろ油漬け かつお節 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳 だし昆布	ごまっぴ にんじん オクラ みつば	玉ねぎ だいこん えのきたけ たまごたけ しいたけ レモン ぶどう みかん	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 星のふ ゼリー	大豆油	771 25.8 18.8 2.2	
8水	牛乳	食パン ミートサンドの具 フライドポテト コンソメスープ	豚肉 大豆 バラバーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ ぶなしめじ	豆乳食パン 上白糖 じゃがいも	サラダ油 パーム油 大豆油	835 31.1 36.1 3.6	
9木	牛乳	ごはん さばの照り焼き ごぼうと豚肉のみそ炒め なすのみそ汁 季節の果物「すいか」	さば 豚肉 みぞ 厚揚げ	牛乳 煮干し	にんじん ごまっぴ	しょうが ごぼう にんにく 枝豆 玉ねぎ なす 長ねぎ すいか	ごはん 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油 こまご	855 34.5 26.6 2.7	
10金	牛乳	麦ごはん マーボー豆腐 韓国料理 『揚げチヂミ』 イートくんサラダ	豚肉 鶏卵 鶏レバー 大豆 みぞ 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら ごまっぴ	にんにく しょうが たけのこ しいたけ きくらげ 長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん 米粒麦 小麦粉 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油 大豆油 ドレッシング	843 29.4 22.4 2.8	
13月	牛乳	ごはん とり肉の マーマレード焼き コロコロポテトサラダ イートマートのたまごスープ	鶏肉 鶏卵 魚肉 ソーセージ バラバーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	しょうが にんにく ゆず いもかん 夏みかん きゅうり コーン 玉ねぎ きくらげ	ごはん 米粉 ジャム じゃがいも 上白糖 でん粉	ノンエッグ マヨネーズ	836 33.1 26.6 2.6	
14火	牛乳	ごはん 笹かまの磯辺揚げ 春雨入り野菜炒め みそスープ 減塩型抜きチーズ	笹かまぼこ バラバーコン 豚肉 みぞ	牛乳 あおさ粉 チーズ	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし はくさい コーン にんにく 長ねぎ	ごはん 春雨 天ぷら粉 きび砂糖 上白糖	ノンエッグ マヨネーズ 大豆油 サラダ油 ごま油	777 26.6 24.8 3.5	
15水	牛乳	減塩ソフトパン 焼きそば 星型ハンバーグの ケチャップかけ 甘夏入りフルーツミックス	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ にんにく バインアップル 甘夏みかん みかん 黄桃 ナタデココ レモン	減塩ソフトパン 焼きそば種 上白糖 ゼリー 杏仁豆腐	サラダ油 ラード	845 28.4 32.6 2.8	
16木	牛乳	ごはん あじカツ ひじきとれんこんの五目煮 油ふりみそはつと汁 ★いちごヨーグルト	あじ たら 豆腐 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 かつお節 みぞ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ れんこん ごぼう にんにく 枝豆 だいこん はくさい ぶなしめじ 長ねぎ いちご	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 上白糖 きび砂糖 はつと	大豆油 ごま油	879 34.2 19.6 3.2	
17金	牛乳	麦ごはん 夏野菜カレー 大豆と小魚のごまからめ 東松島産 蒸しとうもろこし	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 かぼちゃ トマト パプリカ	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす 枝豆 りんご とうもろこし	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 こまご	878 31.0 22.9 2.5	

※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、東松島市の地産食品です。
※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」が付いている日は、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。

夏ばて注意！

おかげをしっかりと食べよう！

早起き・早寝で生活リズムを整えよう！

甘いものの食べすぎ注意！



塩eco=減塩