



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ◎赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくなるもの)

東根市学校給食センター

日(曜日)	○主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
7月1(月)	ごはん	さんまの梅煮 (○さんまうめに) 野菜ソテー (○ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう) (○みそ) 生揚げ汁 (○なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにゃく ●ねぎ ○かつおぶし)	651 778
2(火)	コッパン	チリコンカン (○ミックスピーズ ○ぶたひきにく ○ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら ●ホールトマト ●トマトペースト ケチャップ げんえんソース げんえんやさいパイオン ○さとう しお こしょう) 海藻サラダ (○かいぞうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) じゃがいものスープ (○ベーコン ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	620 772
3(水)	ごはん	野菜コロッケ (○やさしいコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ホイコーロー (○ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ○みそ げんえんとりがらすー ○さとう さけ しょうゆ ○かたくりこ) さけ すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ○かつおぶし しょうゆ しお)	714 848
4(木)	ごはん	かつおフライ (○かつおフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース わさびあえ (●もやし ●きゅうり ●キャベツ ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお こなわきん) じゃがいも汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ○かつおぶし ○みそ)	609 744
5(金)	ごはん	豚肉シューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小袋減塩ソース パンサンスー (○はるさめ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう) マーボー豆腐 (○豆腐 ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●たけのこ ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ○みそ げんえんとりがらすー トウバンジャン さけ ○ごまあぶら ○かたくりこ)	722 896
8(月)	ごはん	ピーンスカレー (○とりひきにく ○ミックスピーズ ●じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ○あぶら カレールー ケチャップ げんえんソース カレーこ) 星形ハンバーグ (○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ) フルーツカクテル (○カクテルゼリー ●みかんかんづめ ●パイナップルかんづめ ●ももかんづめ)	764 917
9(火)	パンキンパン	ハニーマスタードチキン (○とりにく しお こしょう つぶマスタード しょうゆ ○はちみつ しるワイン) こしょう ○さとう カラフルサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す しお) あざりのシチュー (○あざり ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ●えだまめ 27日品アレルゲン不使用シチュールー げんえんやさいパイオン しお こしょう)	667 833
10(水)	ごはん	納豆 (○けんさんだいなつとう) ……小袋減塩しょうゆ 豚キムチ (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●はくさいちようせんづけ ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらすー ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) もやしのみそ汁 (●もやし ●キャベツ ●あぶらあげ ○わかめ ○かつおぶし ○みそ)	664 797
11(木)	ごはん	和風肉団子 (○わふうにくだんご) ……小学校1・2年1ヶ、3年以上2ヶ、中学校3ヶ マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) もずくスープ (○もずく ○豆腐 ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらすー しょうゆ さけ こしょう)	643 796
12(金)	ごはん	あじフライ (○あじフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース からしあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 麺汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ○かつおぶし しょうゆ しお さけ)	630 740
16(火)	米粉入りソフト麺	いか天ぷら (○いかてんぷら ○あぶら) ごまあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) とりうどんスープ (○とりにく ○なると ●あぶらあげ ●ほししいたけ ●ごぼう ●ねぎ ○かつおぶし しょうゆ さけ しお こしょう)	654 916
17(水)	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) マーボーなす (○とりにく ●なす ●たまねぎ ●にんじん ●しょうが ●にんにく ○あぶら マーボーやさいソース ○みそ しょうゆ さけ ○ごまあぶら ○かたくりこ) 大根入りわかめスープ (○わかめ ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらすー しょうゆ さけ しお こしょう)	640 765
18(木)	ごはん	コーンコロッケ (○コーンコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ホイコーロー (○きゅうりく しょうゆ さけ ○さとう ●たけのこ ●もやし ●ピーマン ●きピーマン ●あかピーマン ●にんにく ●しょうが ○あぶら オイスターソース しお ○ごまあぶら ○かたくりこ) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●こんにゃく ●ごぼう ●ねぎ ○かつおぶし ○みそ)	742 911
19(金)	ごはん	ハヤシライス (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース ●トリレバー ハヤシルウ ケチャップ ●トマト ●トマトピューレ げんえんソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン) 中華あえ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○日夏夏ゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	679 806
22(月)	ごはん	さばのみそ煮 (○さばのみそに) ピリ辛炒め (○ぶたにく ●メンマ ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりがらすー さけ みりん トウバンジャン) 豆腐のみそ汁 (○豆腐 ○わかめ ●ねぎ ○かつおぶし ○みそ)	652 800
23(火)	黒パン	ハンバーグ (○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ) ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) ワンタンスープ (○ワンタン ○とりひきにく ●ほししいたけ ●チンゲンサイ ●にんじん ●ねぎ しょうゆ さけ しお こしょう げんえんとりがらすー)	622 788
24(水)	ごはん	いわしのかば焼き (○いわしのたつたあげ ○あぶら) しょうがあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) 五目汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○かつおぶし ○みそ)	627 751
25(木)	むぎごはん	焼魚 (○ぎんざけ しお) じゃがいものきんぴら (○ぶたにく ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにゃく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ いちみつとうがらし) 麺のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ○かつおぶし ○みそ)	625 744
26(金)	しそかけごはん	豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にんじん ●ピーマン ○さとう) いも団子汁 (○いもだんご ○とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ○かつおぶし しょうゆ しお さけ) 果物 (●オレンジ)	752 903
29(月)	ごはん	鶏のから揚げ (○とりからあげ ○あぶら) ……中学校3ヶ あざり入りひじきの炒め煮 (○ひじき ●あざり ●あぶらあげ ●つきこんにゃく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●あぶらあげ ○わかめ ●えのきたけ ○かつおぶし ○みそ)	666 832

日(曜日)	○主食	お	か	ず	小学校の熱量 中学校の熱量
8月19(月)	ごはん	和風肉団子 (○わふうにくだんご) ……中学校3ヶ ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) わかめスープ (○わかめ ●豆腐 ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらすー しょうゆ)			650 753
20(火)	キャロットパン	カボチャひき肉フライ (○国産カボチャひき肉フライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース カラフルサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す しお こしょう ○さとう) ウインナートマトスープ (○ウインナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●パセリ ●トマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)			628 805
21(水)	ごはん	焼魚 (○ぎんざけ しお) しょうがあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) 豚汁 (○ぶたにく ●だいこん ●こんにゃく ●たまねぎ ○かつおぶし ○みそ)			569 693
22(木)	ごはん	夏野菜カレー (○ぶたにく ●トリレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●かぼちゃ ●なす ●あかピーマン ●きピーマン ●しょうが ●にんにく ○あぶら カレールー トマトケチャップ げんえんソース カレーこ) ○さとう しお こしょう) 海藻サラダ (○かいぞうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら) 冷凍みかん (●冷凍みかん)			682 814
23(金)	ごはん	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチ ○あぶら) ……小袋減塩ソース あざり入りひじきの炒め煮 (○ひじき ●あざり ●あぶらあげ ●つきこんにゃく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) しお さけ) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●チンゲンサイ ●ほししいたけ ○かつおぶし しょうゆ)			701 863
26(月)	ごはん	豚キムチ丼の具 (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●はくさいちようせんづけ ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●にら ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらすー ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) ナムル (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう) 豆腐スープ (○豆腐 ○わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらすー)			638 760
27(火)	米粉入りソフト麺	にしんのみりん醤油焼き (○にしんみりん醤油漬け) あざづけ (●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しょうが しお) とりうどんスープ (○とりにく ○なると ●あぶらあげ ●ほししいたけ ●ごぼう ●ねぎ ○かつおぶし しょうゆ さけ しお こしょう)			626 884
28(水)	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) からしあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) マーボーなす (○とりにく ●なす ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●えだまめ ●しょうが ●にんにく ○あぶら マーボーやさいソース ○みそ しょうゆ さけ ○かたくりこ)			673 804
29(木)	ごはん	食育の日 ハヤシライス (○きゅうりく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●トマト ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース ハヤシルウ ケチャップ ●トマトピューレ げんえんソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン) ハンバーグ (○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ) はちみつレモンジュレ (○カットゼリーはちみつレモン ●みかんかんづめ ●パイナップルかんづめ ●ももかんづめ)			751 910
30(金)	ごはん	カミカミタコメンチ (○カミカミタコメンチ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 五目きんぴら (○とりにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう いちみつとうがらし) 生揚げのみそ汁 (○みそ ●なまあげ ●こまつな ●たまねぎ ○かつおぶし ○みそ)			663 792

7・8月 ~暑さに負けない食事をしよう~

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。

夏を元気に過ごすポイント!

3食きちんと食べる

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。

早起し、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。

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。

こまめに水分をとる

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

今日の献立から

- 7月8日(月) 七タメニュー
※カレーに☆形の人参が入っていたら、いいことあるかも?
- 8日(月)~12日(金) 地産地消ウィーク
- 12日(金) 「食育の日」~今が旬のアジを食べよう!~
※「味」が良いから「アジ」という名前がついたとか?今がおいしい「アジ」をよく味わって食べましょう。
- 19日(金) 東郷小学校6学年バイキング給食
- 24日(水) 高崎小学校1学年給食試食会
- 25日(木) 長瀬小学校1学年給食試食会
- 8月26日(月)~30日(金) 地産地消ウィーク
- 29日(木) 「食育の日」~真っ赤なトマトをおいしく食べよう!~
※今日のハヤシライスには完熟トマトがたっぷり! トマトには、お肉や昆布と同じうま味があるので、一緒にお料理することで、料理の味がグンとよくなります。トマトのおいしさを十分に味わいましょう。

今月の地産地消
東根産…米「はえぬぎ」、じゃがいも(8月)
山形県産…トマト、きゅうり、もやし、こまつな、なす、ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、豚肉、牛乳、もも、大豆加工品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)