

7月の予定献立表 令和6年度 大郷町学校給食センター			使用する材料			給食が休みの学校・学年連絡等		栄養価	
日	曜	主食	献立名		血や肉になる赤色の食品	体の調子整える緑色の食品	熱や力になる黄色の食品	エネルギーKcal	たんぱく質g
7th Anniversary 合併70周年・町制施行65周年			昭和29年7月に大谷・粕川・大松沢村が合併し大郷町が発足して70周年、昭和34年4月に町制施行で「大郷町」が誕生して65周年を迎えます。7月1日は、これを記念し大郷町で生産された食材をたくさん取り入れた特別メニューです！			～使用する大郷産食材の産地など～ ○米(大郷産ひとめぼれ) ○牛肉・・・大松沢 ○じゃがいも・・・大谷(東成田) ○たまねぎ・・・粕川 ○米めん・・・大谷(羽生) ○豆苗・・・大松沢(村上農園) ○モロヘイヤ・・・大谷			
1	月	ごはん 宮城県産 味付けのり	大郷産牛肉じゃが う米(うまいこめ)と豆苗のサラダ モロヘイヤスープ	生乳 のり 牛肉 ベーコン ツナ 鶏卵	たまねぎ にんじん えだ豆 豆苗 もやし キャベツ とうもろこし モロヘイヤ	ごはん 米油 じゃがいも 三温糖 米めん マヨネーズ ドレッシング		582	737
2	火	ごはん	たらのチリソース ささみともやしのあえ物 ★けんちん汁	大郷小の畑でとれた 『だいこん』 入ります★ 生乳 たら 鶏肉 絹揚げ	ねぎ もやし きゅうり にんじん ごぼう	ごはん 米油 大豆油 でん粉 上白糖 春雨 ごま油 里芋	中学校	536	26.1
3	水	米粉パン	白身魚フライ(ソース) コールスロー 天の川スープ セタクレーフ	生乳 ホキ ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ もやし オクラ	パン パン粉 大豆油 米油 米油 ドレッシング 春雨 クレーフ		582	667
4	木	ごはん	中華そばろ きゅうりのごま酢あえ キムチうどん汁	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ	たけのこ ピーマン バプリカ 干しいたけ きゅうり もやし にんじん だいこん なら ねぎ	ごはん 米油 上白糖 ごま ごま油 うどん	小学5年	535	690
5	金	ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 小松菜ともやしのおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	ピーマン バプリカ 小松菜 もやし だいこん ねぎ	ごはん 大豆油 米油 じゃがいも でん粉 三温糖	小学校	721	27.2
8	月	ごはん	中華飯の具 ポークしゅうまい(小2コ中3コ) フルーツゼリミックス	生乳 豚肉 いか かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ もやし 干しいたけ ばくさい チンゲンサイ みかん パインアップル	ごはん 米油 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 ゼリー		515	680
9	火	ごはん	和風おろしハンバーグ ブロックソーサラダ じゃがもち汁	生乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	だいこん ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう まいたけ ねぎ	ごはん 上白糖 ドレッシング じゃがいも でん粉		503	667
10	水	パリオリンピック(開会式7/26)応援メニュー フランスパン	鮭のムニエル ラタトゥイ コ 料理を紹介! ポトフ ♡♡♡がなはれ日本!♡♡♡	生乳 鮭 フランクフルト	スキニーニ なす ピーマン バプリカ トマト たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	パン バター 小麦粉 米油 じゃがいも		574	665
11	木	金のいびき 玄米ごはん	ささかまのモロヘイヤ揚げ 大郷産豆苗と宮城県産バプリカの 大郷みそあえ豆の気持 和風かつおカレー	生乳 ささかま かつお節 かつお あさり	モロヘイヤのように ねばり強い 戦いができますように! 勝つ!! モロヘイヤ 豆苗 バプリカ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	玄米ごはん (金のいびき・ひとめぼれ) 小麦粉 大豆油 米油 ごま ごま油 上白糖 じゃがいも	金メダルが とれますように!	655	822
12	金	ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 小松菜ともやしのおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	生乳 鶏肉 豆腐 わかめ	ピーマン バプリカ 小松菜 もやし だいこん ねぎ	ごはん 大豆油 米油 じゃがいも でん粉 三温糖	中学校	519	22.7

美容と健康に『牛乳』 成長期に必要な栄養がたっぷりの牛乳。健康的なイメージから、「飲むと太る」と思っている人もいますが、そんなことはありません！牛乳の栄養は美容にも効果的なので 美肌や美しい体型を目指している人にこそおすすめ！

16	火	ごはん	チンジャオロースー 中華野菜スープ ももゼリー	生乳 豚肉	たけのこ ピーマン バプリカ にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ ねぎ	ごはん ごま油 三温糖 ゼリー		554	698
17	水	米粉パン	揚げぎょうざ(小2コ中3コ) 春雨サラダ みそラーメン	生乳 ロースハム 豚肉	もやし きゅうり キャベツ にんじん ねぎ	パン ぎょうざの皮 大豆油 米油 春雨 ドレッシング 中華めん		582	712
18	木	ごはん	さばの塩焼き 切り干しだいこんのキムチ炒め かきたま汁	生乳 さば 豚肉 豆腐 鶏卵	切り干しだいこん たまねぎ えのきだけ 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ	ごはん ごま油 でん粉	小学2,3年	552	712

給食がある日は牛乳がつかます  
『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください!

今月の平均栄養量: エネルギー たんぱく質 脂質 塩分  
小学校: 557Kcal 23.5g 18.3g 1.9g  
中学校: 706Kcal 28.1g 22.3g 2.2g

\*本学の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です  
\*学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります  
\*各学校の給食の有無は、学校だより等でご確認ください

夏の飲み物、あまい飲み物にご用心  
暑いと飲みたくなる冷たくてあまい飲み物には、こんなに「糖分」が!

\* 500mlあたりの糖質(砂糖で換算)の量 \* 砂糖ティースプーン1杯 = 約5g

果汁入り飲料 約5.6g  
炭酸飲料 約5.7g  
紅茶飲料 約3.8g  
スポーツ飲料 約3.1g  
乳酸菌飲料 約5.6g

糖分のとりすぎは、体の調子を悪くする原因につながる可能性があります

★ 糖分を体内でエネルギーに変えるためには『ビタミンB1』が必要ですが、糖分をとりすぎると『ビタミンB1』が不足して

★ 胃の働きがわるくなり、食欲がなくなります。

★ むし歯の原因や、とりすぎる原因になります。

糖分をエネルギーに変えられなくなって疲れやすくなります。

夏バテ

<夏の飲み物ポイント>

- ふだんの水分補給は水かお茶で!
- あまい飲み物は飲み過ぎない!
- 1日にコップ1杯くらいまで!
- あまい飲み物はだらだら飲まない!