

平成 30 年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

7月

献立表

〈保原学校給食センター〉

7月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう。

● 3 食しっかり食べましょう。 ● 糖分のとり過ぎに注意しましょう。

今月の力ミ力ミ献立の日

2日(月) … もやしとちくわのナムル

9日(月) … きりこんぶのいたために

12日(木) … ピーマンのおかかあえ

赤 血や肉となる

緑 体の調子を整える

黄 熱や力となる

家 家でとってほしい食べ物

月

火

水

木

金

こんだて 赤 緑 黄 家	2	・さばのみそに ・すまし じる ・もやしと ちくわのナムル ・むぎ ごはん	・ちゅうか たまごスープ ・くろパン ・はるさめ サラダ ぎゅうにゅう	3	・にくだんご (2コ) ・はるさめ サラダ ぎゅうにゅう	4	・わふうきんぴら つつみやき ・ごはん ・えのきいり みそしる ・りっちゃん サラダ ぎゅうにゅう	5	・ほしのコロッケ ・パックソース ・わかめ ごはん ・たなばた じる ・たなばた 献立 ・ポイルキャベツ ・たなばたデザート ぎゅうにゅう	6	・きょうふう ラーメン かけしる ・ちゅうか めん ・わかめと きゅうりの うめあえ ・牛乳 ぎゅうにゅう				
	エネルギー 食事相当量 558kcal 2.0g	幼 小 中 562kcal 2.3g	中 767kcal 2.9g	幼 小 中 554kcal 2.2g	中 619kcal 2.5g	中 767kcal 3.1g	幼 小 中 565kcal 2.6g	中 629kcal 2.8g	中 723kcal 3.2g	幼 小 中 560kcal 2.2g	中 643kcal 2.6g	中 757kcal 2.9g	幼 小 中 544kcal 2.5g	中 606kcal 2.7g	中 794kcal 3.4g
こんだて 赤 緑 黄 家	9	・さけの しおやき ・ごはん ・なつやさいの みそしる ・きりこんぶの いたために ぎゅうにゅう	・牛乳 ぎゅうにゅう	10	山中学校 ・ほうれんそう スープ ・オムレツ ・セルフ(パン) (コッペパン、スパゲティーポタージュ) ぎゅうにゅう	11	10日はなつどうの日 ・なつとう ・しゃかいもの そぼろに ぎゅうにゅう	12	です ・とりにくの ハーブやき ・キャベツの みそしる ・ビーマンの おかかあえ ・牛乳 ぎゅうにゅう	13	・ハムロールフレイ (カレーあじ) ・パイント パン ・キャベツの レモンふうみ サラダ ・牛乳 ぎゅうにゅう				
	エネルギー 食事相当量 534kcal 2.3g	幼 小 中 613kcal 2.7g	中 730kcal 3.2g	幼 小 中 537kcal 2.4g	中 603kcal 2.1g	中 758kcal 2.1g	幼 小 中 548kcal 1.8g	中 613kcal 2.1g	中 758kcal 2.1g	幼 小 中 528kcal 2.2g	中 592kcal 2.5g	中 703kcal 2.9g	幼 小 中 565kcal 2.8g	中 630kcal 3.0g	中 784kcal 3.6g
こんだて 赤 緑 黄 家	16	海の日 ぎゅうにゅう	17	・ポテトの チーズに ・コッペパン ・ももジャム ・ひよこまめ のスープ ・おんやさいの ごまふうみ ぎゅうにゅう	18	・あじフライ ・パックソース ・ごはん ・ふのりの すましじる ・からしあえ ぎゅうにゅう	19	・ポークカレー ・ごはん ・ふくじん づけ ・フルーツ ポンチ ぎゅうにゅう	20	・じゃじゃめん かけじる ・たこやき (2コ) ・ちゅうか めん ・牛乳 ぎゅうにゅう					
	エネルギー 食事相当量 570kcal 1.9g	幼 小 中 664kcal 2.4g	中 812kcal 2.8g	幼 小 中 547kcal 2.0g	中 611kcal 2.5g	中 720kcal 2.9g	幼 小 中 595kcal 2.6g	中 682kcal 2.7g	中 811kcal 3.3g	幼 小 中 582kcal 1.9g	中 655kcal 2.1g	中 820kcal 2.5g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
今月の平均栄養価											※()は基準値です。				
こんだて 赤 緑 黄 家		幼稚園	小学校	中学校											
	エネルギー(kcal)	556 (530)	627 (640)	765 (820)											
エネルギー 食事相当量	たんぱく質(g)	20.8 (16~26)	23.8 (18~32)	28.1 (25~40)											
	脂質(g)	16.9 (15~18)	19.4 (15~25)	22.0 (23~28)											
エネルギー 食事相当量	カルシウム(mg)	274 (300)	312 (350)	331 (400)											
	食塩(g)	2.2 (2未満)	2.5 (2.5未満)	3.0 (3未満)											

「保原学校給食センター さようなら！」

★長い間ありがとうございました。

伊達市保原学校給食センターは、2学期より新しく「伊達市中央給食センター」に変わります。

歴史ある伊達市保原学校給食センターは昭和49年(1974年)年に開設し、44年間、子どもたちに給食を提供してきました。建物と機材の老朽化に伴い、給食センター建設計画を進めていましたが、ようやく平成30年8月より稼動することになりました。新しい給食センターになりますと、受配校や献立形態、食缶・食器等は変わりますが、給食の提供事態は変わりませんので、今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。



夏バテを防ぐ食事のポイント

夏
野菜を食べよう！

よくよく(食欲)を
増す工夫を！

バランスよく食べよう！

なつとう(納豆)、うなぎ、
豚肉で疲労回復！



伊達市保原学校給食センターからお届けするのは今月で最後となりますが、人気メニューであるりっちゃんサラダやポテトのチーズ煮をお出しします。楽しみに待っていてくださいね。