

給食だより



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。
夏は暑さで疲れやすく、食欲がなくなったりします。規則正しい生活と適度な運動、そして1日3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、健康に気をつけて生活しましょう。

また、新型コロナウイルスだけではなく、食中毒予防のためにも、引き続きしっかりと手洗いを行っていきましょう。

今月の給食目標

夏の栄養と食生活について考えましょう

夏を元気に過ごす食生活 3つのポイント



<食欲をそそる工夫>

・酸味を使ってさっぱり料理

レモン汁の利用：てんぷらの天つゆ、冷たいスープ、おひたし など

酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえ など

・冷たくして

スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を取り入れる

・香りでアクセントをつける

香りの野菜を加えて味にポイントをつけます。(生姜、みょうが、しそ など)



<魚・肉・大豆製品のどれかは毎日食べる>

夏バテしないためには、良質たんぱく質をしっかりと補うことです。

魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。

なお、魚と肉は半々くらいの割合が理想的です。



<夏野菜を毎食たっぷり>



トマト、ピーマン、いんげん、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、油を使用しているドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

☆学校給食に宮城県の特産品（仙台黒毛和牛や笹かまぼこ）の食材を使用します☆

7月1日～2日（本校は1日）にかけて、塩竈市では県の県産牛肉学校給食提供支援事業（学校給食への牛肉の提供）を活用して、市内小中学校の学校給食に仙台黒毛和牛を活用したメニューを提供し、地域の食材について児童・生徒の理解を深めるとともに、新型コロナウイルス感染症拡大により影響を受けた、畜産物の需要喚起、関係する学校給食納入業者への支援を行います。

今後も、「県産食材の日」として、9月及び12月にも、仙台黒毛和牛や笹かまぼこなどを使用した献立を提供していきます。



7月の予定献立表

塩竈市立第二中学校

日	曜	献立名	使用する主な食品			総量Kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g
			黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品				
			熱や力のもとになる食品	血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品				
1	水	ジョア(マスカット) ごはん 牛丼の具 笹かまと海藻のサラダ	ごはん こんにゃく 上白糖 ドレッシング	ジョア 牛肉 わかめ 笹かまぼこ 鯖フレーク	玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜	911	31	35	3
2	木	ごはん とんかつ パックソース ほうれん草の味噌汁 アーモンドフィッシュ	ごはん 油 アーモンド	牛乳 とんかつ 豆腐 油揚げ 味噌 小魚	ほうれん草 大根	775	28	22	2
3	金	米粉フォカッチャ ミルク(ココア) ハッシュドポーク イタリアンサラダ ぶどうゼリー	パン 油 じゃがいも 上白糖 ドレッシング ゼリー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー コーン	760	31	24	4
6	月	ごはん ドライカレー ジュリエンヌスープ 牛乳プリン	ごはん 油 牛乳プリン	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン きゃべつ	842	28	24	3
7	火	メロンパン エビ焼売(1人3個) 華風なめこそスープ セタゼリー	パン ごま油 でんぷん ゼリー	牛乳 エビ焼売 豆腐 卵	なめこ 椎茸 人参 長ねぎ	782	25	26	2
8	水	ごはん 鮭ばっば(ふりかけ) 筑前煮 ひき菜汁 原宿ドック(メープル&カスタード)	ごはん 里芋 こんにゃく 油 上白糖 原宿ドック	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 味噌	椎茸 ごぼう 人参 だけのこ 胡さや 大根 長ねぎ ほうれん草	838	29	20	3
9	木	ソフトパン まぐろのオーロラ煮 オニオンスープ りんごゼリー	パン でんぷん 薄力粉 油 上白糖 ゼリー	牛乳 鯖 味噌 ベーコン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム	829	42	30	4
10	金	ごはん ひじきばっば(ふりかけ) かに玉 水餃子のスープ モチクリームアイス	ごはん ふりかけ 春雨 モチクリームアイス	牛乳 かに玉 餃子	白菜 もやし だけのこ 長ねぎ 人参 椎茸	862	23	23	2
13	月	ツイストパン ホワイトシチュー サウザンサラダ みかんゼリー	パン じゃがいも 油 ドレッシング ゼリー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ 鯖フレーク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー コーン	808	31	32	4
14	火	ごはん のりたま(ふりかけ) 根菜の肉詰め 信田煮 ふわふわ汁 アセロラミルクゼリー	ごはん ふりかけ でんぷん ゼリー	牛乳 根菜肉詰め信田煮 鰯	椎茸 白菜 しめじ えのき 人参 長ねぎ	749	23	18	2
15	水	ごはん 豚の味噌焼き 豆腐ともずくのスープ シューアイス(パニラ)	ごはん ごま油 でんぷん シューアイス	牛乳 豚肉 豆腐 もずく	人参 白菜 長ねぎ 椎茸	835	30	26	2
16	木	ごはん 鯖の塩焼き 油麩の味噌汁 抹茶ワッフル	ごはん ふりかけ 油麩 抹茶ワッフル	牛乳 鯖 豆腐 味噌	白菜 えのき	791	27	23	2
17	金	バターロール デミグラスソースハンバーグ コーンスープ プリン	パン プリン	牛乳 ハンバーグ ベーコン	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	818	27	29	4
20	月	ごはん ミニつくね(1人3本) 豚汁 アーモンドフィッシュ	ごはん 里芋 こんにゃく アーモンド	牛乳 つくね 豚肉 豆腐 味噌 小魚	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 白菜	805	32	21	3
21	火	お弁当の日(市中総体)							
22	水	お弁当の日(市中総体予備日)							
27	月	ココアパン 三色ソテー 白菜のコンソメスープ 冷凍マンゴー	パン 油	牛乳 ウィンナー ベーコン	枝豆 コーン 白菜 えのき 人参 玉ねぎ マンゴー	834	28	37	4
28	火	お弁当の日(陸上・水泳大会)							
29	水	照角コッペパン ミルク(コーヒー) ポークシュウマイ 海鮮風ワンタン入りスープ ホワイトミニ	パン ごま油 ホワイト トミニ	牛乳 ポークシュウマイ 海鮮風ワンタン	白菜 人参 だけのこ 椎茸 長ねぎ	747	27	26	3
30	木	ミルクコッペパン 夏野菜カレー マスカットゼリー入りフルーツポンチ	パン 油 じゃがいも ゼリー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	にんにく いんげん なす 南瓜 ねぎ ニンジン りんご みかん パイン	850	27	32	4
31	金	チーズパン スペイン風オムレツ ABCスープ レモンゼリー(はつみつ風味)	パン マカロニ ゼリー	牛乳 スペイン風オムレツ ベーコン	きゃべつ 人参 玉ねぎ	794	29	34	4

*牛乳は1日(水)以外毎日あります。

*都合により献立を変更する場合があります。

<お知らせ>

塩竈市では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、文部科学省からの通知等を参考に、給食の準備及び下膳などの作業に配慮した給食を提供しております。より安全で安心な配食作業を行うため、7月以降も継続して教室で配食する料理2品～3品と個別に包装された食品を組み合わせるなどして、教室で配食する作業を少なくする献立を提供いたします。また、7月27日～8月28日の期間については、主食をパンに限定し、教室で配食する料理1品～2品と個別に包装された食品の組み合わせで提供いたします。