



# 令和2年 7月 献立のお知らせ

遠野市学校給食センター

日	曜	こんだて名	材 料 名			摂 取 量	
			血・筋肉・歯・骨のもとになるもの (赤の食品)	エネルギーのもとになるもの (黄色の食品)	体の調子を整えるもの (緑の食品)	小学校 (中学年)	中学校
1	水	しょくパン 牛乳	牛乳	パン			
		ママレード		ママレード			
		かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら	かぼちゃ		
		ぶたにくとまめのトマトに	ぶたにく いんげんまめ エジプトまめ チーズ	あぶら	たまねぎ にんじん コートトマト	E:666kcal P:25.7g F:24.3g 塩:2.6g	E:829kcal P:30.9g F:29.9g 塩:3.6g
		たまごスープ <b>スプーン</b>	ベーコン たまご	かたくりこ	にんじん はくさい こまつな		
2	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		えだまめいりあつやきたまご	たまご		えだまめ	E:609kcal P:25.7g F:14.8g 塩:2.3g	E:760kcal P:30.8g F:16.4g 塩:2.9g
		にくじゃが	ぶたにく	さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん さや いんげん		
		わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ		だいこん にんじん ねぎ		
<b>遠野北小学校 希望献立</b>							
3	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		とりにくのからあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく	E:727kcal P:28.9g F:17.5g 塩:2.6g	E:884kcal P:34.4g F:19.4g 塩:3.1g
		かみかみサラダ	さきいか	ごま さとう ごまあぶら	こまつな きゅうり にんじん もやし ごぼう		
		キムチじる	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとう	えのき はくさい チンゲンサイ ら		
		はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			
6	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		いわしオレンジに	いわし			E:593kcal P:26.9g F:13.9g 塩:2.3g	E:740kcal P:32.1g F:15.2g 塩:2.7g
		ごもくまめ	こんぶ とりにく だいず	さとう	ごぼう にんじん えだまめ		
		なめこじる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ		
<b>七夕献立</b>							
7	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		ほしのコロツケ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら		E:656kcal P:21.9g F:16.3g 塩:1.9g	E:833kcal P:26.4g F:19.4g 塩:2.3g
		やさいとツナのゆずかあえ	ツナ	ごまあぶら	ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン ゆず		
		たなばたじる	とりにく	ふ はるさめ	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ		
		きらきらもち		さとう でんぷん	みかん		
8	水	こくとうパン 牛乳	牛乳	パン			
		ポテトのキッシュ	たまご チーズ	じゃがいも		E:666kcal P:25.7g F:23.7g 塩:2.5g	E:783kcal P:29.4g F:25.9g 塩:3.3g
		チリコンカン	ぶたにく いんげんまめ	あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ マツ シュルーム グリーンピース		
		やさいスープ <b>スプーン</b>	とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ		

日	曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
9	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		コーンシューマイ	ぶたにく	こむぎこ	コーン	E:638kcal P:23.0g F:18.7g 塩:1.5g	E:789kcal P:27.0g F:21.0g 塩:2.1g
		ぎゅうにくときのこのオイス ターソースいため	ぎゅうにく	さとう あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ エリンギ パプ リカ えだまめ		
		レタスとたまごのスープ	ベーコン たまご とうふ	かたくりこ ごまあぶら	にんじん なめこ レタス		
10	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		チキンみそカツ	とりにく	こむぎこ あぶら		E:600kcal P:26.6g F:16.5g 塩:2.0g	E:743kcal P:31.5g F:18.1g 塩:2.4g
		きりぼしだいこんサラダ		ごまあぶら ごま さとう	きりぼしだいこん キャベツ コー ン えだまめ にんじん		
		さんりくスープ	ぼたて いか わかめ ふの り		にんじん えのき はくさい ねぎ		
13	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		こうやどうふフライ	こうやどうふ	パンこ あぶら		E:679kcal P:23.7g F:18.8g 2.3g	E:812kcal P:26.7g F:19.0g 2.7g
		きんぴらごぼう	ちくわ	さとう あぶら ごま	ごぼう れんこん にんじん ピー マン		
		なつやすいのみそしる	みそ	じゃがいも ふ	にんじん たまねぎ なす いんげ ん		
<b>遠野東中学校 希望献立</b>							
14	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		やきぎょうざ	ぶたにく	こむぎこ		E:609kcal P:24.1g F:13.9g 塩:1.9g	E:767kcal P:29.2g F:15.5g 塩:2.5g
		チンジャオロースー	ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら か たくりこ	にんじん たけのこ ピーマン しょ うが にんにく		
		わかめスープ	とうふ わかめ		にんじん えのき ねぎ		
		れいとうみかん			みかん		
15	水	コッペパン 牛乳 いわてけん さんブルーベリージャム	牛乳	パン ジャム			
		なんぶどりのタンドリーチキン	とりにく ヨーグルト			E:613kcal P:28.3g F:17.9g 塩:2.6g	E:735kcal P:33.8g F:20.5g 塩:3.3g
		かいそうサラダ <b>スプーン</b>	わかめ かんてん	さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり コーン		
		なつやすいのミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	マカロニ オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん ズッ キーニ		
16	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		なつやすいカレー	ぶたにく ひよこまめ	あぶら ルウ	にんじん たまねぎ かぼちゃトマ ト なす ピーマン にんにく	E:721kcal P:20.7g F:18.7g 塩:2.5g	E:890kcal P:24.4g F:21.2g 塩:2.9g
		アンサンブルエッグ	たまご チーズ				
		フルーツポンチ <b>スプーン</b>		ゼリー しらたまだんご	パイン もも みかん		
17	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		さけのなんぶやき	さけ	さとう ごま		E:632kcal P:28.9g F:16.3g 塩:1.8g	E:784kcal P:34.4g F:18.0g 塩:2.2g
		なめたけあえ			ほうれんそう もやし えのきたけ		
		ひつつみ	とりにく	すいとん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
20	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		たらのオーロラソースかけ	たら	でんぷん あぶら マヨネー ズ		E:695kcal P:28.1g F:23.0g 塩:2.4g	E:830kcal P:31.5g F:24.4g 塩:2.7g
		ひじきとまめのサラダ	ひじき だいず ツナ	さとう あぶら ごま	きゅうり にんじん コーン		
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ		



日	曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
---	---	-------	------	-------	------	--------------	-----

21 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:653kcal P:33.8g F:18.2g 塩:2.3g	E:797kcal P:38.2g F:19.8g 塩:2.6g
	いかのねぎしおやき	いか	さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ねぎ		
	なまあげとやさいのみそいため	なまあげ ぶたにく みそ	さとう あぶら	しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン		
	なめこチンゲンサイのかきたまじる	たまご とうふ	かたくりこ	にんじん なめこ チンゲンサイ		

- ☆献立は、都合により変更することがあります。
- ☆米と味噌は遠野産を使用しています。
- ☆1日、8日、15日、16日はスプーンがつきます。



## 夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



## のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

## 7月給食だより マナーを守って楽しく食べよう



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

## 給食時間の約束



## 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

### よい姿勢をつくるためのポイント

