

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、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。

☆学校給食での『練り製品』の提供を行います☆

塩竈市は、2021年11月23日に市制施行80周年という大きな節目を迎えます。ふるさと『塩竈』に対する誇りを感じるとともに、愛着をさらに高める取り組みの一つとして、学校給食での練り製品の提供を行います。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた、お土産用の水産物の需要喚起、関係する学校給食納入業者への支援を行います。

今後も、『塩竈食材の日』として提供を行います。



☆☆☆ おしらせ ☆☆☆

1学期の給食は7月19日(月)が最終日となります。最後の給食当番になったみなさんは、洗濯をシャインをかけて、2学期に忘れずに持ってきてください。

なお、2学期の給食開始日は8月24日(火)です。

令和3年度 7月の予定献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1日分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	木	お弁当の日(回数調整のため)						
2	金	アーモンド揚げパン	○ 枝豆とコーンのコロコロソテー ABCスープ	牛乳,ウインナー, ベーコン	パン,油,アーモン ド,粉糖,マカロニ	枝豆,とうもろこ し,キャベツ,にん じん,たまねぎ	808 kcal 26.0 g 34.7 g 8.9 g	
5	月	ごはん	○ 中華丼の具 棒棒鶏サラダ 果物(グレープフルーツ)	牛乳,鶏肉,豚肉	ごはん,春雨	きゅうり,にんじん,もや し,はくさい,たまねぎ, たけのこ,しいたけ,チン ゲンサイ,ねぎ,グレー プフルーツ	818 kcal 29.5 g 18.8 g 3.0 g	
6	火	チョコレートパン	ジョア ミートオムレツ ゴロゴロ野菜のポトフ セタゼリー ジョア・・・ブルーベリー	ジョア(ブルーベ リー),ミートオム レツ,ベーコン	パン,じゃがいも, セタゼリー	だいこん,にんじ ん,たまねぎ, キャベツ,マツ シユルム	780 kcal 22.0 g 24.7 g 3.2 g	
7	水	午前授業のため給食・お弁当はありません(市駅伝大会)						
8	木	豆乳食パン いちごジャム	○ ポテトソテー ミネストローネスープ	牛乳,豚肉,ベー コン,大豆	パン,じゃがいも, 砂糖,ジャム	にんにくの芽,キャ ベツ,にんじん,た まねぎ,ブロッコ リー,セロリ,トマト	793 kcal 25.8 g 31.5 g 3.1 g	
9	金	ごはん	○ チキンカレー 白玉入りしゅわしゅわフルーツポンチ	牛乳,鶏肉	ごはん,油,じゃが いも,白玉団子	にんにく,たまね ぎ,にんじん,パ イ アツアル,バナナ, みかん,黄桃	914 kcal 25.4 g 19.2 g 3.1 g	
12	月	ココアパン	○ アンサンブルエッグ 肉団子のスープ ヨーグルト	牛乳,アンサン ブルエッグ,肉団子, ヨーグルト	パン,春雨	はくさい,もや し,にんじん,た けのこ,しいた け,ねぎ	792 kcal 25.4 g 27.9 g 3.5 g	
13	火	菜めし	○ 厚揚げと里芋のそぼろ煮 わかめの味噌汁 果物(オレンジ)	牛乳,豚肉,厚保 揚げ,わかめ,油 揚げ,みそ	ごはん,油,さと いも,砂糖,でん 粉	しょうが,にんじ ん,たまねぎ,たけ のこ,しいたけ,な す,しめじ,ねぎ,オ レンジ	803 kcal 28.7 g 18.2 g 3.9 g	
14	水	ごはん	【塩竈食材の日】 ○ チンジャオロース 笹かまぼこ 海苔の中華スープ	牛乳,豚肉,笹か まぼこ,のり,豆 腐,卵	ごはん,油,でん 粉	しょうが,にんに く,ピーマン,たけ のこ,はくさい,に んじん,もやし,し いたけ,ねぎ	763 kcal 36.1 g 18.5 g 2.2 g	
15	木	ごはん <small>こんぶとほんのりお抹茶ふりかけ</small>	【東京オリンピック記念献立】 ○ 富士山コロケ 味噌けんちん汁 さくらゼリー	牛乳,豆腐,油揚 げ,みそ	ごはん,油,コロケ, さといも,こんに ゃく	だいこん,にんじ ん,ごぼう,ねぎ, ほうれん草,しい たけ	828 kcal 22.4 g 20.0 g 2.2 g	
16	金	米粉玄米ハニーパン	○ 白菜のクリーム煮 わかめのさっぱりサラダ	牛乳,ベーコン, チーズ,脱脂粉 乳,わかめ,ちく わ	パン,じゃがいも, 油,砂糖	はくさい,にんじん, たまねぎ,マツシ ユルム,ブロッコ リー,もやし,きゅう り,レモン果汁	744 kcal 32.0 g 24.4 g 4.1 g	
19	月	ごはん	○ マグロのしくれ煮 豆腐ともずく中華スープ アセロラゼリー	牛乳,まぐろ,豆 腐,もずく	ごはん,油,砂糖, ごま,でん粉	はくさい,にんじ ん,しいたけ,え のき	853 kcal 39.8 g 16.4 g 3.3 g	
20	火	お弁当の日(回数調整のため)						

*都合により献立を変更する場合があります。

*斜め太字はふるさと給食です。

東京オリンピック記念献立



オリンピックは、スポーツを通じた人間育成と世界平和を究極の目的として、夏と冬にそれぞれ4年ごとに行われています。日本では新型コロナウイルスの影響で1年延長となったオリンピックが、7月中旬からいよいよ開催されます。

市内の小中学校の給食では、日本のイメージの代表である「富士山」の形をしたコロケと、きれいな「桜」色のゼリーを提供します。



第9回 全国醤油サミットin塩竈 醤油のレシピコンテストについて

全国醤油サミットin塩竈では、醤油を活用した美味しく斬新で、愛情にあふれたレシピを募集しています！応募は個人または4名までのグループでも可能です。

入賞者のうち、再現可能なものを学校給食のメニューとして提供します。応募期限は令和3年8月31日(火)までです。



☆詳しい内容はこちら☆
(塩竈市のホームページへ移動します。)

