

# 7月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<b>3</b> ちらし寿司 短冊汁 とりのから揚げ ジョア <b>七夕給食</b>	<b>4</b> 五目うどん ごまポテトサラダ 小魚 牛乳	<b>5</b> ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのみそ煮 もやしのカレー味サラダ 牛乳	<b>6</b> バターパン コンソメスープ 肉だんごケチャップ味 イタリアンサラダ 牛乳	<b>7</b> ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ キムチ風味サラダ 牛乳												
赤	卵 油揚げ とり肉 ジョア	とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	厚揚げ みそ さば ハム 牛乳	とり肉 豚肉 チーズ 牛乳	豆腐 わかめ とり肉 豚肉 牛乳												
緑	きゅうり 人参 かんぴょう 干しいたけ 大根 長ネギ おくら	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ 長ネギ キャベツ	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ なら												
黄	ごはん 砂糖 そうめん でん粉 小麦粉 米油	うどん じゃがいも ごまドレッシング ごま油 砂糖 でん粉	ごはん じゃがいも オリーブオイル 砂糖	パン パン粉 イタリアンドレッシング オリーブオイル 砂糖	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 ごま												
	<b>10</b> ごはん なめこのみそ汁 すき焼き風煮 ちくわのいそ和え 牛乳	<b>11</b> 焼きそば 中華スープ コーンフライ 牛乳	<b>12</b> そぼろごはん しめじのみそ汁 キャベツの浅漬け 牛乳	<b>13</b> コッペパン クリームシチュー チキンナゲット フルーツドレッシングサラダ 牛乳	<b>14</b> ごはん 豆腐のみそ汁 肉だんご とりささみの和え物 牛乳												
赤	油揚げ みそ 豚肉 豆腐 ちくわ のり 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ 牛乳	ウインナー とり肉 牛乳	豆腐 油揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳												
緑	なめこ 長ネギ 白菜 玉ねぎ しらたき ごぼう 人参 干しいたけ もやし 水菜	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 とうもろこし たけのこ 長ネギ なら 干しいたけ	人参 いんげん しめじ 玉ねぎ キャベツ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 甘夏みかん きゅうり	長ネギ 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参												
黄	ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま油	焼きそばメン 米油 ごま油 でん粉 砂糖 パン粉	ごはん 麦 砂糖 こめ油 ごま油	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 オレンジジュース オリーブオイル	ごはん パン粉 砂糖 ごま油												
	<b>17</b> <b>海の日</b> 	<b>18</b> スパゲッティナポリタン ハムサラダ ベビーチーズ 牛乳	<b>19</b> ごはん 豚汁 いわしのみぞれ煮 水菜のおかか和え 牛乳	<b>20</b> かぼちゃパン ウインナースープ ポークビーンズ ラーメンサラダ 牛乳	<b>21</b> わかめごはん じゃがいものみそ汁 厚焼きたまご こんにやくきんぴら 牛乳												
赤		ウインナー ハム チーズ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ いわし かつお節 牛乳	ウインナー うずらの卵 豚肉 大豆 ハム 牛乳	わかめ 厚揚げ みそ 卵 さつま揚げ 牛乳												
緑		玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにやく もやし 水菜	白菜 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参	玉ねぎ つきこんにやく ごぼう いんげん 人参												
黄		スパゲッティ バター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん じゃがいも 米油	パン じゃがいも 小麦粉 米油 砂糖 バター ラーメン ごまドレッシング ごま油	ごはん じゃがいも ごま 米油 ごま油 砂糖												
	<b>24</b> チキンカレーライス コーンサラダ ぶどうゼリー 牛乳	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの 平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>651Kcal</td> <td>817Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.9g</td> <td>32.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.8g</td> <td>23.8g</td> </tr> </table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	651Kcal	817Kcal	たんぱく質	25.9g	32.5g	脂質	19.8g	23.8g	こんげつ じばさんひん <b>今月の地場産品</b>  玉ねぎ  じゃがいも  ぶたにく	<p align="center">☆給食センターからのお知らせ☆</p> <p>日頃から、学校給食業務にご理解とご協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。</p> <p>さて、6月16日に提供予定でありました「もやしの梅和え」ですが、機械の不具合により衛生面において温度管理が不十分となり、提供を中止させていただきました。ご迷惑をおかけして大変申し訳ありません。</p> <p>つきましては、欠品になった「もやしの梅和え」の代替として、7月24日に「ぶどうゼリー」を提供いたしますので、ご了承いただきますよう、よろしくお願いいたします。</p>	
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	651Kcal	817Kcal															
たんぱく質	25.9g	32.5g															
脂質	19.8g	23.8g															
赤	とり肉 ヨーグルト 牛乳	～おもに体をつくる食べもの															
緑	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	～おもに体の調子をととのえる食べもの															
黄	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 イタリアンドレッシング 米油 ゼリー	～おもにエネルギーのもとになる食べもの															

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

## 今月の食育目標

### 朝ごはんを食べよう


☆朝ごはんの効果☆



脳のはたらきを  
活発にする



排便しやすく  
なる



体温を上げる

## 7月7日は七夕。

七夕は彦星（ひこぼし）と織姫（おりひめ）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹（ささだけ）に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

北海道では8月7日に七夕を行う地域が多いですが、給食では7月3日に七夕給食を実施します。星や月をかたどった野菜が飾られたちらし寿司、そうめんが入った短冊汁、大人気メニューのとりのから揚げが登場します。お楽しみに！！

