

# 7月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<b>今月の地場産品</b>  じゃがいも たまねぎ	<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>644Kcal</td> <td>771Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.1g</td> <td>28.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.6g</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	644Kcal	771Kcal	たんぱく質	24.1g	28.3g	脂質	20.6g	23.8g	<b>1</b> ごはん えのきのみそ汁 肉だんご 白菜の中華和え 牛乳	<b>2</b> まるパン ウイナースープ ハンバーグ スパゲッティサラダ 牛乳	<b>3</b> ごはん じゃがいものみそ汁 さばのみそ煮 こんにやくきんぴら 牛乳
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	644Kcal	771Kcal															
たんぱく質	24.1g	28.3g															
脂質	20.6g	23.8g															
赤	 ぶたにく	~おもに体をつくる食べもの	油揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳	ウイナー とり肉 豚肉 ハム 牛乳	厚揚げ みそ さば さつま揚げ 牛乳												
緑		~おもに体の調子をとのえる食べもの	えのき 玉ねぎ 長ネギ 白菜 きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ つきこんにやく ごぼう いんげん 人参												
黄		~おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん パン粉 油 ごま油 砂糖	パン 油 小麦粉 砂糖 バター スパゲッティ イタリアンドレッシング	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 油 ごま油												
	<b>6</b> ちらし寿司 短冊汁 とりのから揚げ 七タゼリー ジョア	<b>7</b> 遊ぶたと夏野菜の スパゲッティミートソース ハムサラダ イタガキベーカリーのめがねクッキー 牛乳	<b>8</b> ごはん 豚汁 厚焼たまご 水菜のいそ和え 牛乳	<b>9</b> ホットドッグ (バターパン・ウイナー・ケチャップ) クリームシチュー フルーツドレッシングサラダ 牛乳	<b>10</b> エビピラフ オニオンスープ ポテトコロッケ 牛乳												
赤	卵 油揚げ とり肉 ジョア	豚肉 大豆 ハム 卵 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム のり 牛乳	ウイナー ベーコン 牛乳	えび ベーコン 牛乳												
緑	人参 きゅうり かんぴょう 干しいたけ 大根 長ネギ おくら	玉ねぎ 人参 スズキーニ 赤パプリカ 黄パプリカ 干しいたけ トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ つきこんにやく もやし 水菜	玉ねぎ 人参 キャベツ 甘夏みかん きゅうり	玉ねぎ 人参 いんげん パセリ												
黄	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ゼリー	スパゲッティ 小麦粉 バター 油 砂糖 イタリアンドレッシング クッキー	ごはん じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 オレンジジュース オリーブオイル	ごはん でん粉 バター 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉												
	<b>13</b> ごはん 根菜のみそ汁 いわしのみぞれ煮 切り干し大根の和え物 牛乳	<b>14</b> わかめうどん 粉ふきいも 小魚 牛乳	<b>15</b> すきやき丼 もずくのみそ汁 ピリカラきゅうり 牛乳	<b>16</b> ブランパン ひよこ豆のスープ マカロニグラタン 杏仁フルーツ 牛乳	<b>17</b> ポークカレーライス コーンサラダ 牛乳												
赤	油揚げ みそ いわし ちくわ 牛乳	とり肉 わかめ 小魚 牛乳	豚肉 豆腐 もずく 油揚げ みそ 牛乳	ひよこ豆 ベーコン ウイナー チーズ 杏仁豆腐 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	大根 人参 ごぼう 長ネギ 切り干し大根 きゅうり	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ パセリ	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 干しいたけ 長ネギ きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし こまつな 黄桃 パイン みかん	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし												
黄	ごはん 砂糖 ごま油	うどん 砂糖 じゃがいも でん粉	ごはん 麦 砂糖 油 でん粉	パン 油 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉 バター	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油 はちみつ イタリアンドレッシング												
	<b>20</b> 海の日 	<b>21</b> 塩ラーメン コーンフライ ももゼリー 牛乳	<b>22</b> ごはん わかめのみそ汁 肉じゃが もやしのカレー味サラダ 牛乳	<b>23</b> たまごパン コーンスープ チキンナゲット ラーメンサラダ 牛乳	<b>24</b> オムライス・ケチャップ えびボールスープ よつ葉のバニラアイスクリーム 牛乳												
赤		豚肉 牛乳	わかめ 油揚げ みそ 豚肉 ハム 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	とり肉 卵 えび 魚のすりみ 牛乳												
緑		玉ねぎ もやし 白菜 人参 長ネギ とうもろこし	長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし きゅうり	玉ねぎ とうもろこし パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 しめじ 長ネギ												
黄		ラーメン 油 ごま油 ゼリー 砂糖 パン粉	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 オリーブオイル	パン バター 砂糖 でん粉 小麦粉 ラーメン ごまドレッシング ごま油	ごはん バター 油 砂糖 アイスクリーム												

※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「夏の食事について知ろう」

【食事のポイント】 【水分補給のポイント】

- ・夏野菜を食べよう
- ・のどがかわく前にこまめに飲もう
- ・3食しっかり食べよう
- ・普段は水やお茶で水分補給をしよう

## 7月6日は七夕給食

7月7日は七夕です。給食では1日早い6日に七夕給食を提供します。ちらし寿司や短冊汁、給食センターで手作りをしたから揚げなどが登場します。お楽しみに！



## ☆乳製品の提供について☆

今度もJA忠類酪農部会様より乳製品の提供があります。今月の乳製品は、よつ葉のバニラアイスクリームです。乳原料は北海道産が100%使用され、原材料にもこだわったバニラアイスクリームです。ミルク本来の甘みや口どけを味わってくださいね！



## 7月7日(火)はまくべつの恵み給食

今年度は、まくべつの恵み給食を7月・9月・10月・11月の4回にわたって実施します。

第1回目の7月7日は、忠類産の玉ねぎ、遊ぶたと、パプリカやズッキーニなどの夏野菜を使用したスパゲッティミートソース、イタガキベーカリーのめがねクッキーが登場します。

幕別・忠類産の食材を食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう！

