

7月予定こんだて



	月	火	水	木	金												
	<table><tr><td>一食あたりの 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>683kcal</td><td>832kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26.5g</td><td>31.6g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>21.2g</td><td>24.4g</td></tr></table>	一食あたりの の平均値	小学生	中学生	エネルギー	683kcal	832kcal	たんぱく質	26.5g	31.6g	脂 質	21.2g	24.4g	こんげつじばさんひん 今月の地場産品 たまねぎ じゃがいも ごぼう だいこん	1 ごはん いもだんご汁 さばのみそ煮 海そうサラダ 牛乳	2 黒糖パン ひよこ豆のスープ 肉だんごケチャップ味 ラーメンサラダ 牛乳	3 中華丼 ピリカラきゅうり ぶどうゼリー 牛乳
一食あたりの の平均値	小学生	中学生															
エネルギー	683kcal	832kcal															
たんぱく質	26.5g	31.6g															
脂 質	21.2g	24.4g															
赤	～おもに体をつくる食べもの		油揚げ さば ちくわ ひじき くわかくめ こんぶ 牛乳	ひよこ豆 ベーコン とり肉 豚肉 ハム 牛乳	いか えび うずらの卵 豚肉 牛乳												
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの		大根 人参 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ	白菜 玉ねぎ とうもろこし 人参 キャベツ きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり												
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの		ごはん じゃがいも	パン パン粉 ラーメン	ごはん 麦 ゼリー												
	6 ちらし寿司 短冊汁 とりのから揚げ 七夕給食 ジョア	7 スープパゲッティ ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳	8 ごはん こまつなのみそ汁 さんまのおかか煮 切り干し大根の和え物 牛乳	9 ブランパン ポトフ どろぶたメンチカツ ほうれん草のソテー 牛乳	10 チキンカレーライス フレンチドレッシングサラダ 牛乳												
赤	卵 油揚げ とり肉 ジョア	ウインナー ハム チーズ 牛乳	厚揚げ さんま かつお節 ちくわ 牛乳	豆腐 ウインナー 豚肉 ベーコン 牛乳	とり肉 ヨーグルト 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	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし キャベツ	玉ねぎ こまつな しょうが 切り干し大根 きゅうり 人参	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ ほうれん草 えのき とうもろこし	玉ねぎ 人参 キャベツ みかん きゅうり												
黄	ごはん そうめん	スパゲッティ	ごはん じゃがいも	パン パン粉	ごはん 麦 じゃがいも												
	13 エビピラフ ミネストローネ ほうれん草オムレツ 牛乳	14 塩ラーメン 揚げ春巻き ヨーグルト 牛乳	15 ごはん わかめのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのカレー味サラダ 牛乳	16 ホットドック (コッペパン・ウインナー・ケチャップ) クリームシチュー イタリアンサラダ 牛乳	17 いりこ菜ごはん 根菜のごま汁 鮭のマヨネーズ焼き 牛乳												
赤	えび ベーコン 卵 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	油揚げ わかめ 厚揚げ うずらの卵 ちくわ 豚肉 ハム 牛乳	ウインナー とり肉 チーズ 牛乳	しらす干し 油揚げ 鮭 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 いんげん トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ水煮 長ネギ キャベツ	なめこ 長ネギ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり パプリカ	青菜 大根 人参 ごぼう 長ネギ とうもろこし 玉ねぎ												
黄	ごはん じゃがいも	ラーメン 春巻きの皮 春雨	ごはん	パン じゃがいも	ごはん ごま さつまいも												
	20 五目ごはん じゃがたま汁 焼きぎょうざ 牛乳	21 わかめうどん きつねもち むらさきもちチップス 牛乳	22 ごはん ホッケのつみれ汁 すきやき風煮 ささみの香味塩サラダ 牛乳	23 海 の 日 	24 ス ポ ー ツ の 日 												
赤	とり肉 ひじき 卵 とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 わかめ 油揚げ 牛乳	ホッケ 豚肉 豆腐 とり肉 牛乳														
緑	ごぼう こんにゃく 人参 いんげん 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ なら	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ	大根 人参 長ネギ 白菜 玉ねぎ しらたき ごぼう 干しいたけ もやし きゅうり														
黄	ごはん じゃがいも ぎょうざの皮	うどん もち むらさきもち	ごはん														
	27 ごはん キムチ豚汁 いわしのみぞれ煮 白菜のおかか和え 牛乳	28 焼きそば わかめスープ チーズはんぺんフライ 牛乳	29 ビーフカレーライス ミックスフルーツ 牛乳	30 チョコチップパン えびボールスープ マカロニのクリーム煮 キャベツと豆のサラダ 牛乳	31 ごはん 具だくさん汁 厚焼きたまご こんにゃくきんぴら 牛乳												
赤	豆腐 豚肉 いわし かつお節 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ はんぺん チーズ 牛乳	牛肉 ヨーグルト 牛乳	えび 白身魚 ウインナー 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 牛乳	豆腐 とり肉 卵 さつま揚げ 牛乳												
緑	玉ねぎ 白菜 大根 こんにゃく 人参 ごぼう 長ネギ こまつな	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ しめじ 長ネギ	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ	玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ ほうれん草 とうもろこし キャベツ	キャベツ 玉ねぎ なめこ こんにゃく ごぼう いんげん 人参												
黄	ごはん じゃがいも	焼きそばメン パン粉	ごはん 麦 じゃがいも	パン マカロニ	ごはん ごま												

木川商店の どろぶたメンチカツ 7月9日(木)の給食に登場!

幕別町内忠類地区の広大な大地でストレスなくのびのびと育てられた特別な豚が『どろぶた』です。ホエイや木の実・草・土などの自然の栄養をたっぷり食べて、普通の豚よりも長く育てられたため、やわらかくておいしいお肉になりました。特別な『どろぶた』のお肉と十勝産玉ねぎで卵を使わずに作った、どろぶたメンチカツを木川商店さんから幕別町内の小中学生に無償提供していただきました。お楽しみに♪

ブタミンパワーで夏を健康に!



さくさくジューシーな『どろぶたメンチカツ』をおいしくいただきますよう!

※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。

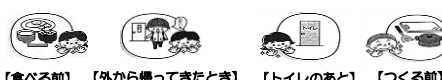
※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

今月の食育目標 食中毒をよぼうしよう

食中毒とは、食べ物についた「バイキン」などが体の中に入り、おなかがいたくなったりする病気の事です。

よぼうのきほんは「手洗い」!

※正しい「手洗い」がひつようとき



こんなことにも気をつけよう!

