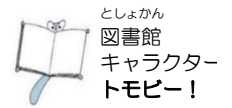


たのしいきゅうしょく7月



令和5年7月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金																				
3 ごはん わかめと大根の味噌汁 肉焼売(2個) 八宝菜	4 いかと野菜の アラビータ 野菜グラタン ごぼうサラダ	5 ごはん たまごふりかけ みずな 水菜のスープ ほしがた 皇型ハンバーグ /マイティソース 七夕 七夕クレープ	6 ごはん 白菜の味噌汁 チキンみそカツ だいこん 大根のそぼろ煮	7 ごはん カレースープ煮 和風肉団子(2個) 彩り野菜ソテー																				
10 ハヤシライス ウインナー 香味塩キャベツサラダ	11 和風スパゲティ 唐揚げ 果肉入り みかんゼリー	12 ピリ辛肉味噌丼 野菜スープ 茎わかめサラダ	13 ごはん 厚揚げの味噌汁 ホッケフライ /パック醤油 春雨と豚肉のオイスター炒め	14 背割りコッパパン コーンスープ ホットドックハンバーグ /マイティソース イタリアンサラダ																				
17 海の日	18 夏野菜の ナポリタン グリルチキン プリン	19 ごはん チンゲン菜の味噌汁 さばのみぞれ煮 ごぼうとひじきのきんぴら	20 カレーライス 福神漬 合わせるゼリー (みかんゼリー・柚子ゼリー・パイナップル)	21 ツナサンド (食パン/ツナキャベツサラダ) 豚肉と大根のスープ わかどり すみびや 若鶏の炭火焼き																				
24 ちゅうがく 中学なし ごはん ほうれん草と豆腐の味噌汁 豚肉のオーロラソースあえ はちみつレモンゼリー	25 ちゅうがく 中学なし ごもくた 五目炊き込み チャーハン 中華スープ 焼き春巻き 豚肉と野菜の味噌炒め	<p>たのしいきゅうしょくのカラー版は左のQRコードからご覧いただけます。</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>えいようか へいきんち 栄養価平均値</th> <th>しょうがっこう 小学校</th> <th>ちゅうがっこう 中学校</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td></td> <td>667</td> <td>801</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td></td> <td>27.2</td> <td>32.4</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td></td> <td>25.6</td> <td>29.8</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 (g)</td> <td></td> <td>2.56</td> <td>3.10</td> </tr> </tbody> </table>			えいようか へいきんち 栄養価平均値	しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校	エネルギー (kcal)		667	801	たんぱく質 (g)		27.2	32.4	脂質 (g)		25.6	29.8	食塩相当量 (g)		2.56	3.10
	えいようか へいきんち 栄養価平均値	しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校																					
エネルギー (kcal)		667	801																					
たんぱく質 (g)		27.2	32.4																					
脂質 (g)		25.6	29.8																					
食塩相当量 (g)		2.56	3.10																					

都合により、献立内容が変わることがあります。牛乳は、毎日つきます。

魚は骨に気を付けて食べましょう。

今月は、安全な温度で届けられるように「麺の日」はスパゲティを提供します。給食費の納入期限は、26日です。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★ 暑などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC

野菜、果物、いも類など



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きをこころがけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	その他(調味料)	エネルギー
3	牛乳、わかめ、油揚げ、豚肉 うずら卵、鶏肉、大豆	米、でんぷん、ごま油 ビート含蜜糖、パン粉、小麦粉	大根、長ねぎ、人参、白菜、たまねぎ きくらげ、キャベツ	味噌、だし、醤油、シャンタン みりん、コンソメ	小 684 中 820
4	牛乳、いか、ささみ、わかめ 豆乳、卵	スパゲティ、オリーブオイル、砂糖、じゃが芋 ビート含蜜糖、ごま、米粉、でんぷん	たまねぎ、人参、ピーマン、しめじ、にんにく 生姜、トマト、ごぼう、コーン、ほうれん草	トマトケチャップ、ウスターソース 沖縄の塩、胡椒、醤油、トウバンジャン	小 735 中 800
5	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、大豆 でんぷん、豆乳、のり	米、砂糖、でんぷん、植物油、 米粉、水あめ、小麦粉、ごま	人参、えのき草、たまねぎ、水菜 にんにく、生姜、トマト、レモン果汁	コンソメ、がらすープ、醤油、沖縄の塩 胡椒、マヨネーズ、砂糖、抹茶	小 658 中 759
6	牛乳、豆腐、油揚げ、鶏肉 豚肉、大豆	米、ビート含蜜糖、でんぷん パン粉、小麦粉、米粉、植物油	白菜、人参、長ねぎ、大根、枝豆	味噌、だし、みりん、酒 醤油	小 668 中 785
7	牛乳、ウインナー、うずらの卵 鶏肉、豚肉、大豆	米、パン粉、でんぷん、ごま油 植物油、砂糖、バター	人参、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草 枝豆、生姜	カレールウ、みりん、コンソメ、沖縄の塩 トマトケチャップ、胡椒、醤油、りんご酢	小 698 中 817
10	牛乳、豚肉、ウインナー ハム、生クリーム	米、でんぷん、じゃが芋	玉ねぎ、人参、雪の下、にんにく、トマト ブルー、キャベツ、きゅうり、コーン	ハヤシルウ、ウスターソース デジグラーズ、ドレッシング、食塩	小 756 中 910
11	牛乳、鶏肉、豚肉	スパゲティ、オリーブオイル 砂糖、でんぷん、温州みかんゼリー	ピーマン、人参、たまねぎ、キャベツ しいたけ、生姜	塩たれ、コンソメ、醤油 酒、食塩	小 604 中 718
12	牛乳、ウインナー、豚肉 茎わかめ	米、ビート含蜜糖	人参、白菜、ほうれん草、にんにく、生姜 たまねぎ、人参、グリーンピース、もやし	コンソメ、沖縄の塩、がらすープ、胡椒、甜面醬、 味噌、豆板醤、醤油、みりん、ドレッシング	小 639 中 770
13	牛乳、ホック、豚肉、厚揚げ	米、ごま、ごま油、春雨 パン粉、小麦粉、植物油	大根、人参、長ねぎ、白菜、たけのこ	味噌、だし、醤油、塩タレ オイスターソース、食塩	小 641 中 792
14	牛乳、豚肉、鶏肉、生クリーム 大豆	背割りコッペパン、バター 砂糖、でんぷん、植物油	たまねぎ、人参、コーン、キャベツ、きゅうり パセリ、生姜、にんにく	コンソメ、沖縄の塩、胡椒、クリームポタージュ ベシマールソース、マイティソース、ドレッシング	小 660 中 807
18	牛乳、豚肉、鶏肉、卵 豆乳	スパゲティ、オリーブオイル、ビート含蜜糖 でんぷん、大豆油、砂糖、水あめ	たまねぎ、人参、ピーマン、アスパラ なす、しいたけ、トマト	沖縄の塩、胡椒、醤油 ケチャップ、ウスターソース	小 677 中 790
19	牛乳、さば、油揚げ さつま揚げ、ひじき	米、ビート含蜜糖、ごま油 ごま、砂糖、でんぷん	チンゲン菜、人参、たまねぎ ごぼう、大根	味噌、だし、醤油、みりん 酒	小 619 中 737
20	牛乳、豚肉、生クリーム	米、砂糖、はちみつ 温州みかんゼリー、柚子ゼリー	人参、メークイン、たまねぎ、ブルー、パイン 福神漬	カレールウ、醤油 ドレッシング	小 715 中 911
21	牛乳、豚肉、鶏肉 まぐろフレーク	食パン、でんぷん、植物油	大根、人参、生姜、長ねぎ きゅうり、キャベツ	沖縄の塩、コンソメ、がらすープ、酒、胡椒 オイスターソース、シャンタン、醤油、エッグケア	小 644 中 800
24	牛乳、豚肉、豆腐 卵	米、小麦粉、でんぷん、大豆油 はちみつレモンゼリー	ほうれん草、人参、雪の下、たまねぎ ピーマン、赤パプリカ、しいたけ	味噌、だし、トマトケチャップ エッグケア	小 673
25	牛乳、豚肉、豆腐 大豆	米、小麦粉、ごま、ごま油 ビート含蜜糖、大豆油、春雨	人参、チンゲン菜、キャベツ、たまねぎ、きくらげ もやし、生姜、たけのこ、しいたけ、ねぎ	シャンタン、がらすープ、コンソメ 甜面醬、醤油、酒	小 600

からだなか 赤の食品はみんなの体を作ります 黄色の食品は体を動かす力になります みどり 緑の食品は体の調子を整えます

～ 7月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも ビート含蜜糖	精米、パン(小麦粉)、味噌、醤油、豚肉、鶏肉、卵、もやし ごぼう、キャベツ、きゅうり、しいたけ、ほうれん草、水菜 人参(一部)、大根、白菜、チンゲン菜、長ねぎ、ピーマン	ピーマン(一部)、生姜、メークイン 玉ねぎ、人参(一部)、白菜(一部)



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしく申し上げます。