

# たのしいきゅうしょく7月



令和3年7月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>コロナ予防</b></p> <p>きゅうしょく まえ 前の手洗いが、 いちばん大切 です。</p>		<p>1</p> <p>ワカメごはん キャベツと豆腐の味噌汁 地元クレードルの 南瓜コロケ 鶏とごぼうのピリ辛炒め</p>	<p>2</p> <p>焼きそばパン (背割りのパン/焼きそば) 洋風白玉汁 パンネとなすの トマト煮</p>	
<p>5</p> <p>ごはん 白菜の味噌汁 さんまみぞれ煮 肉じゃが</p>	<p>6</p> <p>イカと野菜の アラビアータ (スパゲティ) 野菜グラタン ソフールヨーグルト</p>	<p>7</p> <p>ごはん ワカメと大根の味噌汁 わかどり 若鶏のごま照り焼き 八宝菜</p>	<p>8</p> <p>カレーライス エビフライ 枝豆サラダ</p>	<p>9</p> <p>ソフトフランスパン マーマレードジャム ブラウンシチュー 甘酢だれチキン(2個) ほうれん草のバターソテー</p>
<p>12</p> <p>ハヤシライス オムレツ(小1・中2) 合わせるゼリー(柚子) オムレツをごほんの上に のせてオムハヤシとして、 食べてみよう!</p>	<p>13</p> <p>和風スパゲティ 唐揚げ(2個) 栗肉入り みかんゼリー</p>	<p>14</p> <p>ごはん チンゲン菜の味噌汁 さばの味噌煮 ごぼうとひじきの きんぴら</p>	<p>15</p> <p>ごはん 厚揚げの味噌汁 ホッケフライ/醤油 春肉と豚肉の オイスター炒め</p>	<p>16</p> <p>バーガーパン/チーズ ニョッキのトマトスープ ハンバーグパティ /マイティソース 夏野菜のソテー</p>
<p>19</p> <p>ごはん キャベツとワカメの味噌汁 ショーロンポー(2個) 餃子のタレ 麻婆豆腐</p>	<p>20</p> <p>夏野菜のナポリタン グリルチキン ポテトサラダ</p>	<p>21</p> <p>ピリ辛肉味噌丼 野菜スープ 合わせるゼリー (ハスカップ)</p>	<p>海の日</p>	<p>スポーツ の日</p>
<p>26</p> <p><b>中学なし</b> 五目チャーハン 中華スープ 焼き春巻き 豚肉と野菜の 味噌炒め</p>			<p>栄養価平均値</p> <p>エネルギー (kcal) 696 / 844 たんぱく質 (g) 27.1 / 31.8 脂質 (g) 25.0 / 30.0 食塩相当量 (g) 1.57 / 2.09</p>	<p>小学校 / 中学校</p>

コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があります。給食提供日や献立内容が変わることがあります。  
小学校からのお知らせをご確認ください。牛乳は毎日つきます。給食費の納入期限は26日です。

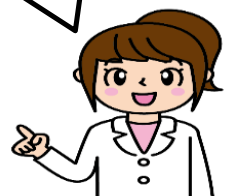
夏季期間は、安全な温度で届けられるように、「麺の日」はスパゲティを提供します。



給食センターでは、朝早くから、たくさんの野菜を洗い、切る作業をしています。私たちは、子どもたちの健康や成長を見守り、各クラスから残食が、少しずつ減ることを願っています!!



野菜から栄養をいただき、かぜに負けない元気な体をつくらうね!!



	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた（調味料）	エネルギー
1	牛乳、ワカメ、豆腐 油揚げ、豚肉、鶏肉	米、パン粉、てんさい糖 砂糖、水あめ、油	キャベツ、人参、長ねぎ、かぼちゃ、 ごぼう、小松菜	味噌、だし、醤油、酒 豆板醤	小 715 中 824
2	牛乳、豚肉、鶏肉、なると ウインナー	パン、小麦、パンネ ソース焼きそば、白玉、砂糖	人参、キャベツ、ほうれん草、白菜 玉ねぎ、なす、トマト、にんにく、パセリ	シャンタン、コンソメ、酒、ソース がらスープ、醤油、胡椒、ケチャップ	小 694 中 851
5	牛乳、豆腐、油揚げ さんま、豚肉	米、砂糖、でんぷん 芋、しらたき	白菜、人参、長ねぎ、大根、生姜 玉ねぎ、いんげん	味噌、だし、醤油、 本みりん、酢	小 674 中 826
6	牛乳、豆乳、イカ ソフールヨーグルト	スパゲティ、小麦、砂糖 オリーブ油、米粉、芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、にんにく 生姜、トマト、コーン、ほうれん草	ケチャップ、ソース、胡椒 沖縄の塩、豆板醤	小 666 中 811
7	牛乳、ワカメ、油揚げ 鶏肉、豚肉、うすらの卵	米、ごま、ごま油、砂糖 でんぷん	大根、長ねぎ、人参、白菜、木耳 玉ねぎ	味噌、だし、醤油 シャンタン、本みりん	小 700 中 823
8	牛乳、生クリーム、豚肉 ハム、エビ	米、はちみつ、芋、パン粉 砂糖、米サラダ油	人参、玉ねぎ、もやし、コーン、枝豆	カレールウ、ブルーンビューレ ソース、ドレッシング	小 822 中 967
9	牛乳、豚肉、生クリーム 鶏肉、ハム	パン、小麦、マールドツァム 芋、でんぷん、砂糖、バター	枝豆、玉ねぎ、えのきだけ、人参 ほうれん草、コーン	コンソメ、スパイス、酢 本みりん、沖縄の塩、胡椒	小 716 中 852
12	牛乳、豚肉、生クリーム 卵	米、芋、みかんゼリー ゆずゼリー	玉ねぎ、人参、えのきだけ、にんにく パイン	ハヤシルウ、ソース ブルーンビューレ、デミグラスソース	小 775 中 949
13	牛乳、鶏肉	スパゲティ、小麦、砂糖、油 オリーブ油、でんぷん、みかんゼリー	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ しいたけ	塩たれ、コンソメ、醤油	小 643 中 805
14	牛乳、油揚げ、さば ひじき、さつま揚げ	米、砂糖、ごま、ごま油	チンゲン菜、人参、玉ねぎ、ごぼう	味噌、だし、醤油、酒 本みりん、一味唐辛子	小 658 中 793
15	牛乳、厚揚げ、ホック 豚肉	米、米サラダ油、ごま、ごま油 パン粉、でんぷん、春雨	大根、人参、長ねぎ、たけのこ、白菜	味噌、だし、塩たれ オイスターソース、醤油	小 676 中 822
16	牛乳、チーズ、鶏肉、豚肉 ウインナー	パン、小麦、ニョッキ オリーブ油、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、トマト ピーマン、黄パプリカ、枝豆	がらスープ、コンソメ 沖縄の塩、胡椒、マイティソース	小 671 中 875
19	牛乳、ワカメ、豚肉、豆腐	米、春雨、小麦、砂糖 でんぷん	キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、たけのこ 生姜、しいたけ、長ねぎ、にんにく	味噌、だし、醤油、本みりん、甜面醬 餃子タレ、豆板醤、がらスープ、オイスターソース	小 687 中 830
20	牛乳、豚肉、鶏肉	スパゲティ、小麦、芋 オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、アスパラ、なす しいたけ、トマト、きゅうり	ケチャップ、ソース、マヨネーズ 沖縄の塩、胡椒、醤油	小 720 中 835
21	牛乳、ウインナー、豚肉	米、砂糖、ハックアップゼリー ケルゼリー、サイダーゼリー	人参、しいたけ、白菜、ほうれん草、にんにく 生姜、玉ねぎ、グリーンピース、パイン、みかん	コンソメ、沖縄の塩、甜面醬、醤油 本みりん、がらスープ、胡椒、豆板醤	小 669 中 813
26	牛乳、豆腐、豚肉、	米、小麦、春雨、ごま油 ごま、砂糖	人参、チンゲン菜、木耳、キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、もやし、生姜	シャンタン、がらスープ コンソメ、醤油、酒、甜面醬	小 661

体の中で 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 緑の食品は体の調子を整えます

## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、  
入浴の前後、  
寝る前にも

汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、  
0.1～0.2%の食塩水、  
梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

～ 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	精米、パン（小麦粉）、味噌、醤油、豚肉、鶏肉 ごぼう、しいたけ、もやし、キャベツ、ほうれん草 小松菜、玉ねぎ、きゅうり、チンゲン菜、長ねぎ 白菜、ピーマン、大根	人参

※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お願ひします。

