



たのしいきゅうしょく7月



令和4年7月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
えいようか へいきんち 栄養価平均値 エネルギー (kcal) 669 / 815 たんぱく質 (g) 26.9 / 31.8 脂質 (g) 25.9 / 31.8 食塩相当量 (g) 1.53 / 2.07	しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校 / 中学校	セタこんたて	朝ごはんをしっかりと食べよう!	1 ごはん カレースープ煮 オムレツ (小1・中2) 大根のそぼろ煮
4 ハヤシライス ウィンナー ソフル (いちご味)	5 イカと野菜の アラビアータ 野菜グラタン ポテトサラダ	6 たまごふりかけ ごはん みずな 水菜のスープ ほしがた 星形ハンバーグ /マイティソース たなばた セタクレープ	7 ごはん あつあ 厚揚げの味噌汁 みそしる 野菜コロッケ /パックソース なつやさい 夏野菜のソテー	8 やきそばパン (背割コッパ/やきそば) ごもく 五目スープ とりく やさい 鶏肉と野菜の いた 塩だれ炒め
11 ごはん だいにん みそしる ワカメと大根の味噌汁 たまご 玉子ロール はっほうさい 八宝菜	12 わふう 和風スパゲティ からあ 唐揚げ やさい 野菜グラタン がにくい 鶏肉入り みかんゼリー	13 からくみそ どん ピリ辛肉味噌丼 やさい 野菜スープ き 莖ワカメサラダ	14 ごはん ニョッキのトマトスープ チキンみそカツ いろど やさい 彩り野菜のソテー	15 ワカメごはん はくさい みそしる 白菜の味噌汁 てりやき 照焼チキン カラフルサラダ
18 海の日	19 なつやさい 夏野菜の ナポリタン グリルチキン あ 合わせるゼリー (柚子)	20 ごはん さい きのみそしる チンゲン菜と茸の味噌汁 かばやき さんまの蒲焼 しょう び ちゅう び (小2尾・中3尾) あつあ すぶた 厚揚げの酢豚風	21 チキンカレー エビフライ あ 合わせるゼリー (ハスカップ)	22 給食最終日 ソフトフランスパン ブラウンシチュー ベーコンエッグ (2個) ペンネとなすの に 煮トマト

†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。
 †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、「海の日」はスパゲティを提供します。



あつ ほん ほん
暑さ本番です!

たいちよう ととの
体調を整え、こまめな水分補給を

つゆ あ いっき きおん あ ねちゅうしやう たか
 梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。
 ねちゅうしやう よぼう すいみん あさ かなら た
 熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食
 すいぶん ほきゆう おこな かんじん
 べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると
 のど かわ かん のど かわ じかん
 喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごと
 はいていど すいぶん あせ
 にコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさん
 えんぶん いっしょ ほきゆう
 かいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

てつく
スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
 しょくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)
 さとう 砂糖...40~80g (4~8%)
 じる 檸檬汁...このお好みで

	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、ウインナー、鶏肉 豚肉、うすら卵、卵	米、バター、でんぷん 含蜜糖	人参、キャベツ、玉ねぎ、大根、枝豆	カレールウ、本みりん コンソメ、醤油、だし、酒	小 649 中 810
4	牛乳、生クリーム、豚肉 ウインナー、ヨーグルト	米、芋	玉ねぎ、人参、えのきたけ、にんにく ブルーネ	ハヤシルウ、ソース デミグラスソース	小 702 中 811
5	牛乳、イカ、鶏肉、卵	スパゲティ、小麦、芋 オリーブ油、マヨネーズ、含蜜糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、生姜 にんにく、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 668 中 809
6	牛乳、豆乳、卵 鶏肉、豚肉	米、ごま、芋 七夕デザート	玉ねぎ、にんにく、生姜、人参、 えのきたけ、水菜、もも	ケチャップ、コンソメ、胡椒 マイティソース、からスープ、醤油、沖縄の塩	小 669 中 806
7	牛乳、厚揚げ、ウインナー	米、油、芋、パン粉、小麦	大根、人参、白菜、長ねぎ、玉ねぎ、枝豆 コーン、いんげん、ピーマン、黄パプリカ	だし、味噌、ソース 沖縄の塩、胡椒	小 640 中 831
8	牛乳、豚肉、ハム 高野豆腐、鶏肉	パン、小麦、油、ごま やきそばめん	キャベツ、人参、白菜、長ねぎ、玉ねぎ	ソース、コンソメ、ジャンタン 沖縄の塩、塩たれ	小 663 中 811
11	牛乳、ワカメ、油揚げ、卵 うすらの卵、豚肉	米、ごま油、澱粉 含蜜糖	大根、長ねぎ、人参、白菜、木耳 玉ねぎ	味噌、だし、醤油、ジャンタン 本みりん	小 656 中 784
12	牛乳、鶏肉	スパゲティ、小麦、油 オリーブ油、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 652 中 801
13	牛乳、ウインナー、豚肉 茎ワカメ	米、含蜜糖	人参、しいたけ、白菜、ほうれん草、もやし 生姜、にんにく、玉ねぎ、グリーンピース	コンソメ、沖縄の塩、甜面醤、醤油 からスープ、胡椒、豆板醤、本みりん、ドレッシング	小 641 中 806
14	牛乳、鶏肉、豚肉、卵	米、ニョッキ、小麦 オリーブ油、澱粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく トマト、ほうれん草、枝豆	からスープ、コンソメ 沖縄の塩、胡椒、味噌	小 641 中 835
15	牛乳、ワカメ、豆腐 油揚げ、鶏肉、ハム	米、油、砂糖	白菜、人参、長ねぎ、キャベツ、きゅうり コーン	味噌、だし、ドレッシング	小 631 中 799
19	牛乳、豚肉、鶏肉、卵	スパゲティ、小麦、油、含蜜糖 みかんゼリー、ゆずゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、アスパラ、なす しいたけ、トマト、パイン	ケチャップ、ソース、醤油 沖縄の塩、胡椒	小 707 中 825
20	牛乳、さんま、厚揚げ	米、澱粉、ごま油 含蜜糖	チンゲン菜、人参、玉ねぎ、キャベツ きのこミックス、ピーマン、しいたけ	味噌、だし、ケチャップ コンソメ、豆板醤、酢	小 665 中 807
21	牛乳、鶏肉、生クリーム 卵、エビ	米、芋、はちみつ、小麦 ハスカップゼリー、ソーダゼリー	人参、玉ねぎ、パイン、みかん	カレールウ ブルーネビューレ	小 730 中 873
22	牛乳、生クリーム、鶏肉 豚肉、ウインナー、卵	パン、小麦、芋、含蜜糖 パンネ	枝豆、玉ねぎ、えのきたけ、人参、なす トマト、にんにく、パセリ	コンソメ、エスパニョールソース からスープ、ケチャップ、ソース、コンソメ	小 735 中 829


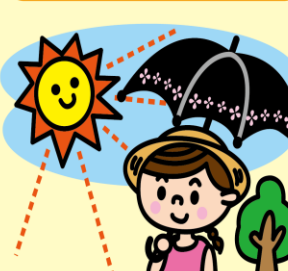
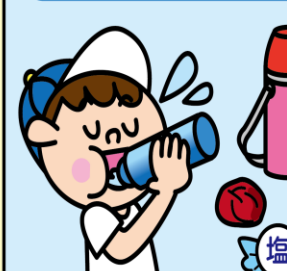
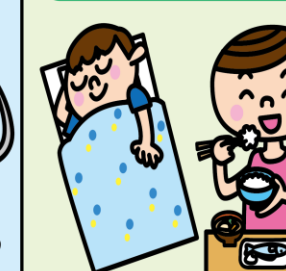
体の中で 赤の食品はみんなの体を作ります 黄色の食品は体を動かす力になります 緑の食品は体の調子を整えます



ねっ ちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



あつ さ 暑さを避ける りょう 涼 	ひ ざ さ 日差しを避ける 	すい ぶん えん ぶん ほ きゅう 水分・塩分補給 	たい ちよう ととの 体調を整える 
---	--	---	--

～ 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 チンゲン菜、しいたけ、もやし、水菜、白菜、大根 ほうれん草、黄パプリカ、キャベツ、ピーマン	きゅうり、玉ねぎ 長ねぎ、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。