令和元年度 7月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

じゅんさいと そうめんのすまし汁～七夕の行事食～

7月7日は七夕です。七飯町の学校給食では、七夕の行事食として、天の川に見立てた「そうめんのすまし汁」を7月5日の献立に取り入れています。今年は冷やしそうめんに初チャレンジします。そして、『プレミアムななえデー』と合わせ、そうめんのすまし汁の具に、大沼の特産物で、今が旬の**「じゅんさい」**を加えます。七飯町の大人でも味わう機会の少ない、貴重な「じゅんさい」を、子どもたちに知って、味わってもらいたいと考えています。どんな味、どんな食感だったかなど、ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
		さとう,あぶら	こんぶ,やきとうふ,うずらたまご,ぼうてん,がんもどき,あかみそ	こんにゃく,にんじん,だいこん,しょうが
	ぶりのてりやきゆずふうみすいか	さとう	ぶり	ゆず
				すいか
2 (火)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ポテトポタージュ	こむぎこ	ぎゅうにゅう	
		じゃがいも,バター,あぶら	しろはなまめ,いんげんまめ, クリーム,ぎゅうにゅう,スキムミルク,	たまねぎ,パセリ
	ほうれんそうオムレツ	オリーブオイル	たまご,クリーム,ぎゅうにゅう,チーズ,ベーコン	たまねぎ,ほうれんそう
	トマト ／ みかんジャム	さとう		トマト／みかん
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう もずくとなめこのみそ汁	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
			もずく,とうふ,あぶらあげ,しろみそ	なめこ,だいこん,ながねぎ
	さばの塩やき		さば	
	いりこポテト	じゃがいも,でんぷん,あぶら,さとう	だいず,こうなご,あおのり	
4 (木)	ぎゅうにゅう フレッシュトマトのスパゲッティ		ぎゅうにゅう	
		スパゲッティ,オリーブオイル,あぶら	ベーコン,こなチーズ	トマト,たまねぎ,えだまめ,にんにく
	ホタテのカレーパンこやき	パンこ,マヨネーズ(エッグケア)	ほたてがい	
	メロン			メロン
5 (金)	プレななデー ごはん 山川ぎゅうにゅう **じゅんさい**とそうめんすまし汁	せいはくまい	**ぎゅうにゅう**	
		そうめん	とりにく,**あぶらあげ**,なると	**じゅんさい**,ながねぎ,**ほししいたけ**,こまつな
	さけとおうさましいたけのチャンチャンやき	あぶら,さとう,バター	さけ,しろみそ,**ぎゅうにゅう**	**おうさましいたけ**, たまねぎ,ながねぎ,**カラーピーマン**,にんにく
	きたのだいちのめぐみあえ	じゃがいも,しろごま,さとう		**グリーンアスパラガス**,**にんじん**／りんご
	りんご			
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう どさんこ汁	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
		じゃがいも,バター,ごまあぶら	ぶたにく,しろみそ	たまねぎ,もやし,にんじん,とうもろこし,しょうが,にんにく,グリーンアスパラガス
	さんまのわふうマリネ	でんぷん,あぶら,さとう,ごまあぶら	さんま	たまねぎ,ピーマン,あかピーマン
	ブロッコリーのおかかあえ	さとう	かつおぶし／のり	ブロッコリー,きゅうり
	やきのり			
9 (火)	ぎゅうにゅう いなかうどん		ぎゅうにゅう	
		うどん,さとう	とりにく,あぶらあげ	さんさい,なめこ,ほししいたけ,こまつな,まいたけ,ながねぎ,たけのこ
	こざかなとごぼうのごまがらめ	でんぷん,あぶら,さとう,はちみつ,しろごま	こうなご,だいず	ごぼう,しょうが
	メロン			メロン
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
		ワンタン,でんぷん	ベーコン	にんじん,ながねぎ,ほししいたけ,えのきだけ,セロリ
	ちゅうかいため	さとう,あぶら,でんぷん	うずらたまご,ぶたにく,いか,えび	にんじん,ブロッコリー,たまねぎ,ながねぎ,たけのこ,ヤングコーン,しめじ
	すいか			すいか
11 (木)	ツイストパン ぎゅうにゅう ブイヤベース	こむぎこ	たまご, ぎゅうにゅう	
		じゃがいも,あぶら	ほたてがい,たら,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,さやいんげん
	メンチカツ	こむぎこ,パンこ,あぶら	ぶたにく	たまねぎ
	にんじんのごまマヨサラダ	しろごま, マヨネーズ(エッグケア)		にんじん,きゅうり

こんげつのもくひょう
『あつさにまけないからだをつくろう！』

暑い日は、冷たいものやさっぱりしたものばかり食べて、体調を崩してしまうことがよくあります。暑い時こそ、野菜をたっぷり、肉や魚もバランスよく食べましょう!

日曜	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
12 (金)	ぎゅうにゅう なつやさいのカレー		ぎゅうにゅう	
		せいはくまい,じゃがいも,バター,こむぎこ,あぶら	ぶたにく,だいず	にんじん,ズッキーニ,カラーピーマン,トマト,たまねぎ,なす,にんにく
	キャベツとコーンのサラダ	オリーブオイル		キャベツ,とうもろこし,パインアップル
	ブルーベリーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルーベリー
16 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ	こむぎこ	たまご, ぎゅうにゅう	
		さとう	ぶたにく,いんげんまめ	にんじん,たまねぎ,グリンピース,トマト
	ジャーマンポテト	じゃがいも,あぶら,バター	ベーコン	たまねぎ,パセリ
	さくらんぼ			さくらんぼ
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ごもくあんかけとうふ	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
		さとう,でんぷん,あぶら,こむぎこ	とうふ,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ながねぎ,さやいんげん
	からふとししゃもフライ	こむぎこ,パンこ,あぶら	からふとししゃも	
	くきわかめのきんぴら	さとう,ごまあぶら,しろごま	くきわかめ	
18 (木)	プレななデー ごはん 山川ぎゅうにゅう ミネストローネ	こむぎこ,しろごま	たまご, **ぎゅうにゅう**	
		じゃがいも,マカロニ	ウインナーソーセージ	トマト,**にんじん**,たまねぎ,キャベツ,パセリ
	かぼちゃグラタン	こむぎこ,バター,あぶら,パンこ	**ぎゅうにゅう**, スキムミルク, **モツァレラチーズ**, ベーコン	**かぼちゃ**, **にんじん**, たまねぎ,しめじ,ピーマン
	プラム			プラム
19 (金)	ぎゅうにゅう わかめスープ		ぎゅうにゅう	
		でんぷん,しろごま	わかめ,はんぺん,うずらたまご	にんじん,ながねぎ,えのきだけ, とうもろこし
	ビビンバ	せいはくまい,しろごま,さとう,あぶら,ごまあぶら	エゾシカにく,だいず	もやし,にんじん,ほうれんそう,さんさい,たけのこ,ながねぎ,にんにく,しょうが
	すいか			すいか
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
		でんぷん	とうふ	しょうが,ほししいたけ,こまつな
	やさいのごもくみそに	しろごまあぶら,さとう	ぶたにく,あぶらあげ,だいず,さつまあげ,あかみそ	こんにゃく,にんじん,さやいんげん,だいこん,ごぼう,ほししいたけ
	メロン			メロン
23 (火)	ぎゅうにゅう ひやしちゅうか		ぎゅうにゅう	
		ちゅうかめん,さとう,ごまあぶら,しろごま	ポークハム,たまご	きゅうり,もやし
	あげえびシューマイ	こむぎこ,あぶら	えび,たらすりみ	たまねぎ
	ゆでとうもろこし			とうもろこし
	チーズ		チーズ	
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう すきやき	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
		じゃがいも,ふ,さとう	ぶたにく,やきとうふ,あかみそ	しらたき,たまねぎ,もやし,ながねぎ
	きりぼしだいこんのなんばんづけ	さとう,ごまあぶら		きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり
	こうみひじき	さとう,しろごま	ひじき,かつおぶし	しそ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A(レチノール当量)	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	626	25.5	20.4	369	2.3	254	0.40	0.56	30	5.1	2.1

今月の「プレミアムななえデー」は、5日と18日です！

5日(金)は、大沼の**「じゅんさい」**を、冷たいそうめんすまし汁の昆布とかつおだしで味わってもらいます。大沼漁協さんのご協力で昨年度から給食で使用している、貴重な旬の **じゅんさい** です。味わって食べてください。また、この日使用する人参は、**「家族を守る会」**の岩崎さんが寄贈してくださったとれたて野菜です。感謝して、味わって食べましょう。18日(木)は、**久保田牧場**さんの**「モツァレラチーズ」**を使ったグラタンです。今月も、地場産物たっぷりの給食をお楽しみに！

今月の七飯産

じゅんさい，エゾシカにく，ぎゅうにゅう，モツァレラチーズ，にんじん，だいこん，ほうれんそう，グリーンアスパラガス，なめこ，おうさましいたけ，カラーピーマン，ブロッコリー，とうもろこし，きりぼしだいこんの使用を予定しています。