

令和2年度 7月 学校給食献立表

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3日の献立に取り入れます。『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。その他、牛肉のハーブカットステーキや手作りするかにクリームコロッケ風などの新メニュー、七飯産の野菜料理もお楽しみに！

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 (水)	牛乳 ビビンバ わかめとトックのスープ 冷凍みかん	精白米,白ごま,砂糖,油 ごま油 トック,でん粉,白ごま	牛乳 豚肉,大豆 わかめ,うすら卵	もやし,人参,ほうれん草,山菜, たけのこ,長ねぎ,にんにく,生姜 人参,長ねぎ,えのきだけ,とうもろこし みかん
2 (木)	牛乳 ソフトフランスパン フィヤベース マカロニグラタン いちごゼリー	小麦粉 じゃがいも,オリーブオイル マカロニ,小麦粉,バター,油,パン粉 砂糖,寒天	牛乳 ほたて貝,えび ウイナーソーセージ,牛乳,スキムミルク,チーズ	玉ねぎ,人参,さやいんげん 人参,玉ねぎ,しめじ,ピーマン いちご
3 (金)	プレミアムななえデー ごはん 山川牛乳 じゅんさいとそうめんすまし汁 牛肉と王様しいたけのハーブステーキ すいか	精白米 そうめん オリーブオイル	牛乳 油揚げ,なると 牛ロース肉	じゅんさい,長ねぎ,干しいたけ 王様しいたけ,にんにく すいか
6 (月)	牛乳 夏野菜のカレー キャベツのコールスロー ヨーグルト	精白米,じゃがいも,バター,小麦粉,油 マヨネーズ(エッグケア) 砂糖	牛乳 豚肉,牛肉,大豆,スキムミルク まぐろ油漬け ヨーグルト	人参,スッキーニ,赤ピーマン,トマト,玉ねぎ,なす,にんにく キャベツ,とうもろこし,レモン
7 (火)	牛乳 フレッシュトマトのスパゲッティ いかフリッター メロン	スパゲッティ,オリーブオイル 小麦粉,油	牛乳 ベーコン,粉チーズ いか,卵	トマト,玉ねぎ,えだまめ,にんにく メロン
8 (水)	牛乳 ごはん みそおでん からふとししゃもフライ ブロッコリーのおかか和え	精白米 砂糖,油 小麦粉,パン粉,油 砂糖,ごま油	牛乳 昆布,焼き豆腐,棒天,がんもどき,赤みそ からふとししゃも かつお節,干しえび	こんにゃく,人参,大根,生姜 ブロッコリー,きゅうり
9 (木)	牛乳 ツイストパン ポテトポタージュ ほうれん草オムレツ アスパラとしいたけのバター炒め	小麦粉 じゃがいも,小麦粉,バター,油 オリーブオイル バター	牛乳 卵,牛乳 白花豆,いんげん豆,牛乳,スキムミルク,クリーム 卵,クリーム,牛乳,チーズ,ベーコン ベーコン	玉ねぎ,パセリ 玉ねぎ,ほうれん草,トマト アスパラガス,しいたけ,玉ねぎ
10 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃ団子汁 さばの塩焼き じゃがいものあめがらめ	精白米 じゃがいも,油,砂糖,黒ごま	牛乳 鶏肉,油揚げ さば	かぼちゃ,大根,人参,ごぼう,しめじ,干しいたけ,長ねぎ,みつば
13 (月)	牛乳 ごはん じゃがいものピリ辛ごま汁 ぶりのカレーザンギ 人参シリシリー	精白米 じゃがいも,白ごま でん粉,油 白ごま,ごま油	牛乳 油揚げ,白みそ,赤みそ ぶり まぐろ油漬け,卵	長ねぎ 生姜 人参
14 (火)	牛乳 田舎うどん 揚げごぼうのごまがらめ メロン / ⊕チーズ	うどん,砂糖 でん粉,油,砂糖,はちみつ,白ごま	牛乳 鶏肉,油揚げ 大豆 ⊕チーズ	山菜,なめこ,干しいたけ,小松菜,まいたけ,長ねぎ,たけのこ ごぼう,生姜 メロン
15 (水)	牛乳 ごはん 卵スープ 中華炒め 揚げギョーザ	精白米 でん粉 砂糖,油,でん粉 小麦粉,パン粉,油	牛乳 はんぺん,豆腐,卵 豚肉,えび 豚肉,鶏肉,卵	ほうれん草,長ねぎ,えのきだけ 人参,ブロッコリー,玉ねぎ,長ねぎ, たけのこ,ヤングコーン,しめじ キャベツ,にら,にんにく

今月の目標 「暑さに負けない体を作ろう！」

暑い日は、冷たいものやさっぱりしたものをばかり食べて、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
16 (木)	牛乳 ソフトフランスパン ポークビーンズ さつまいもフレンチ ひじきサラダ チョコクリーム	小麦粉 砂糖 さつまいも,油 マヨネーズ(エッグケア) カカオマス,砂糖	牛乳 豚肉,いんげん豆 ひじき,まぐろ油漬け スキムミルク	人参,玉ねぎ,グリーンピース,トマト きゅうり,とうもろこし
17 (金)	牛乳 ごはん 五目あんかけ豆腐 いりこポテト さくらんぼ	精白米 砂糖,でん粉,油 じゃがいも,でん粉,油,砂糖	牛乳 豆腐,豚肉 大豆,こうなご,青のり	人参,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,長ねぎ,さやいんげん さくらんぼ
20 (月)	牛乳 ごはん 八杯汁 野菜の五目みそ煮 大豆コロッケ	精白米 でん粉 白ごま,油,砂糖 じゃがいも,パン粉,油	牛乳 豆腐 豚肉,油揚げ,さつま揚げ,赤みそ 大豆	生姜,干しいたけ,小松菜 こんにゃく,人参,さやいんげん,大根,ごぼう,しめじ 玉ねぎ
21 (火)	牛乳 冷やし中華 えび鹿の子揚げ メロン	中華めん,砂糖,ごま油,白ごま 小麦粉,クルトン,油	牛乳 ポークハム,卵 えび,たらすり身	きゅうり,もやし,とうもろこし メロン
22 (水)	牛乳 ごはん かぼちゃのごま汁 鹿肉の南蛮炒め すいか	精白米 白ごま でん粉,油,砂糖	牛乳 油揚げ,白みそ,牛乳 エソシカ肉	かぼちゃ,長ねぎ 生姜,にんにく,玉ねぎ,ピーマン,人参 すいか
27 (月)	牛乳 ごはん 春雨のタンタンスープ えび甘酢あん プラム	精白米 はるさめ,油,ごま油,砂糖,白ごま 砂糖,油,でん粉,ごま油	牛乳 豚肉 えび	長ねぎ,生姜,もやし,チンゲンサイ,こねぎ 生姜,人参,ピーマン,もやし,玉ねぎ, たけのこ,しめじ,にんにく プラム
28 (火)	プレミアムななえデー ごまロールパン 山川牛乳 ミネストローネ かにクリームコロッケ風 七飯りんごゼリー	小麦粉,白ごま じゃがいも,マカロニ(ワルファール) 小麦粉,バター,パン粉,オリーブオイル 砂糖	卵,牛乳 ベーコン かに,たらすり身,おから,牛乳,チーズ アガー(寒天)	トマト,人参,玉ねぎ,キャベツ,パセリ 玉ねぎ りんごジュース,レモン
29 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げとなすのみそ汁 さんまの梅照り焼き じゃがいもといんげんのごま和え	精白米 油,砂糖,でん粉,白ごま じゃがいも,白ごま,砂糖	牛乳 厚揚げ,白みそ さんま	なす,長ねぎ 梅 さやいんげん,人参
30 (木)	牛乳 スッキーニのトマトクリームスパゲッティ ホタテのカレーパン粉焼き 蒸しとうもろこし	スパゲッティ,オリーブオイル パン粉,マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 ベーコン,クリーム ほたて貝	スッキーニ,玉ねぎ,トマト,にんにく とうもろこし
31 (金)	牛乳 ごはん すきやき 枝豆 すいか	精白米 じゃがいも,麩,砂糖	牛乳 豚肉,焼き豆腐,赤みそ	しらたき,玉ねぎ,もやし,長ねぎ 枝豆 すいか

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物 繊維 g	食塩 相当量 g
						A ₁ μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	820	31.2	27.2	438	3.5	250	0.47	0.62	37	6.2	2.5

今月の「プレミアムななえデー」は、3日と28日です！

3日(金)は、大沼の「じゅんさい」を使ったすまし汁と牛ロース肉のカットステーキです！この牛肉は、北海道が企画した「道産牛肉学校給食提供推進事業」による提供で、普段の給食では食べられないロース肉などを提供します。感謝して、味わっていただきましょう。28日の新メニュー「かにクリームコロッケ風」は、勝田豆腐店の「おから」と山川牛乳、サクサクに焼いたパン粉を使って手作りするスコップコロッケです。今月も地場産物たっぷりの料理がいっぱい！お楽しみに！



今月の七飯産

米, じゅんさい, 牛肉, 卵, 牛乳, おから, 豆腐, 厚揚げ, 油揚げ, 人参, 大根, ほうれん草, グリーンアスパラガス, 枝豆, トマト, ブロッコリー, とうもろこし, 王様しいたけ, なめこ, りんごジュースの使用を予定しています。