

令和3年度 5月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

七飯町学校給食センター、北海道HACCP認証を取得!

七飯町の学校給食では、こどもの日の行事食として、「若竹汁」&「ぶりの照り焼き」を献立に取り入れました。5月5日はお休みのため、5月最初のごはんの日、7日の献立としました。若竹汁は、成長のシンボル「たけのこ」が入ったすまし汁、「ぶり」は出世魚と呼ばれる魚で、縁起の良い食べ物とされ、こどもの日に食べられてきました。子どもたちの健やかな成長に願いを込めた給食です。

七飯町学校給食センターは、令和3年3月に北海道HACCP(ハサップ)自主衛生管理認証制度の大量調理施設部門で、評価基準の最高段階である8段階の認証を取得しました。北海道HACCPは食品衛生の管理を行う仕組みで、当センターが高度な衛生管理を実施している証明となります。今後も、安心安全でおいしい給食を提供できるよう努力していきます!

こんげつのもくひょう
「たべもののはたらきをしよう!」

食べ物には、大きく分けて3つの働きがあります。「熱や力になるもの」「血や筋にくや骨になるもの」「体の調子を整えるもの」です。毎月の献立でも分けて書いているので、気を付けて見てみてください!

日曜	こんだてめい 献立名	おもな材料		
		ねつちから 熱や力になるもの	ちやくほね 血や肉や骨になるもの	からだ 体の調子を整えるもの
6 (木)	カレーうどん あげごぼうのごまがらめ りんご	うどん、でんぶん、 こむぎこ でんぶん、あぶら、さとう、はちみつ、しろごま	ぎゅうにゅう とりにく、やきかまぼこ あぶらあげ だいず	ながねぎ、たまねぎ、 ほししいたけ、たけのこ ごぼう、しょうが りんご
7 (金)	ごはん わかたけじる ぶりのてりやき こんにゃくのいりに	せいはいくまい さとう さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、わかめ ぶり さつまあげ、だいず	たけのこ、にんじん、えのきだけ、みつば ぶり こんにゃく、にんじん、さやいんげん
10 (月)	ピビンバ もずくスープ オレンジ	せいはいくまい、しろごま、 さとう、あぶら、ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず もずく、なるととうふ、うすらたまご	ながねぎ、もやし、にんじん、さんさい、 しょうが、たけのこ、ほうれんそう、にんにく にんじん、ながねぎ、みつば オレンジ
11 (火)	まるわりパン コーンポタージュ てづくりハンバーガーパテ キャベツサラダ いちごゼリー	こむぎこ バター、こむぎこ、あぶら パンこ、でんぶん さとう さとう、かんてん	たまご、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、スキムミルク、クリーム、しろねまめいんげん ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、ぎゅうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、パセリ たまねぎ キャベツ、たまねぎ、あかピーマン いちご
12 (水)	7月12日 ごはん ふきととうふのみそしる ぎゅうにくとアスパラのオイスターソースいため しろかぶのおかかあえ	せいはいくまい さとう、でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、しろみそ、ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし、ほしえび	ふき、ながねぎ アスパラガス、たまねぎ、たけのこ、 しょうが、にんにく、おうさましいたけ しろかぶ、かぶのは 、きゅうり
13 (木)	スパゲッティナポリタン まだらガーリックフライ ひじきサラダ	スパゲッティ、バター、オリーブオイル こむぎこ、パンこ、あぶら マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう ベーコン、えび、こなチーズ まだら ひじき、とりにくあぶらづけ	たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん、トマト にんにく きゅうり、とうもろこし
14 (金)	ごはん さけのごまみそなべ いりこポテト りんご	せいはいくまい しろごま じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう さけ、とうふ、あかみそ、しろみそ、とうふ だいず、こうなご、あおのり	キャベツ、ながねぎ りんご
17 (月)	ごはん すき焼き てづくりあつやきたまご オレンジ	せいはいくまい じゃがいも、やきふ、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ、あかみそ たまご	しらたき、もやし、たまねぎ、ながねぎ オレンジ
18 (火)	タンタンメン はるまき てづくりあんぱんフルーツ	ちゅうかめん、ごまあぶら、 さとう、あぶら、しろごま こむぎこ、でんぶん、あぶら、はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ひじき、ぶたにく ぎゅうにゅう、アガー	ながねぎ、しょうが、にんにく、 チンゲンサイ、もやし、こねぎ たけのこ みかん、おうとう、パインアップル
19 (水)	ごはん はくさいとにくだんごのスープ ホタテとおうさましいたけのバターやき ミニトマト	せいはいくまい はるさめ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく、だいず、たまご、 スキムミルク、うすらたまご ほたてがたい	しょうが、はくさい、にんじん おうさましいたけ、たまねぎ、アスパラガス トマト

日曜	こんだてめい 献立名	おもな材料		
		ねつちから 熱や力になるもの	ちやくほね 血や肉や骨になるもの	からだ 体の調子を整えるもの
20 (木)	ソフトフランスパン しろかぶシチュー ジャーマンポテト りんご/くろまめきなこクリーム	こむぎこ バター、こむぎこ、あぶら じゃがいも、あぶら、バター さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、スキムミルク、クリーム、とりにく ベーコン くろまめきなこ、スキムミルク	しろかぶ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、とうもろこし たまねぎ、パセリ りんご
21 (金)	ごはん せんべい汁 さばのさいきょうやき じゃがいもといんげんのごまあえ	せいはいくまい かやきせんべい さば、しろみそ じゃがいも、しろごま	ぎゅうにゅう とりにく さば、しろみそ	にんじん、ごぼう、しめじ、だいこん、ながねぎ ながねぎ さやいんげん、にんじん
24 (月)	かにめし こんさいのごまじる ほうれんそうともやしのおひたし	せいはいくまい、さとう、あぶら じゃがいも、しろごま しろごま	ぎゅうにゅう かに、たらすりみ、たまご あぶらあげ、しろみそ かつおぶし	たけのこ、ほししいたけ、グリーンピース だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ ほうれんそう、もやし
25 (火)	まめパン たまねぎとじゃがいものガーリックスープ マカロニグラタン りんご	こむぎこ じゃがいも、オリーブオイル マカロニ、こむぎこ、バター、あぶら、パンこ	たまご、きんときまめ、ぎゅうにゅう ベーコン マカロニ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン りんご
26 (水)	シーフードカレー オニオンサラダ アロエヨーグルト	せいはいくまい、じゃがいも、 バター、あぶら、こむぎこ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう えび、ほたてがたい、 しろはなまめ、いんげんまめ まぐろあぶらづけ ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、トマト、 にんにく、グリーンピース しんたまねぎ、アスパラガス、あかピーマン アロエ
27 (木)	7月27日 ほうれんそうのトマトクリームスパゲッティ いわしのカリカリフライ やきかぶのはっぱソース	ぎゅうにゅう スパゲッティ、オリーブオイル じゃがいも、あぶら オリーブオイル、あぶら	ウイナーソーセージ、クリーム いわし ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、トマト 、にんにく しろかぶ、かぶのは
28 (金)	ごはん なめことたまごのみそしる ぶたにくとじゃがいものなんばんに サンフルーツ	せいはいくまい でんぶん じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう たまご、あぶらあげ、しろみそ、ぎゅうにゅう ぶたにく、しろみそ	なめこ、ながねぎ にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、グリーンピース サンフルーツ
31 (月)	ごはん とうふのたまごとじ カレーコロッケ くきわかめとにんじんのきんぴら	せいはいくまい あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう とうふ、とりにく、たまご だいず くきわかめ	たけのこ、ほししいたけ、ながねぎ、みつば たまねぎ にんじん

	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(β-胡萝卜素) μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	653	25.9	22.6	390	2.7	266	0.37	0.57	29	5.2	2.0

今月の「7月12日と27日」は、12日と27日です!

七飯産の白かぶやアスパラガスがおいしい季節になりました! 今月のプレなメニューは、七飯産の牛肉と旬のアスパラガスを使った「牛肉とアスパラのオイスターソース炒め」、そして、1番人気のパスタ、「ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ」です。トマトは、旬の時期に冷凍加工してもらった七飯産のトマトを使っています。「焼きかぶのはっぱソース」は、一昨年、STVどさんこワイドでも紹介されたお料理です。今月も、地場産物をたっぷり使った料理を味わって食べてください!!

今月の七飯産

こめ、山川ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、おうさましいたけ、ほしのおうさましいたけ、なめこ、道産だいずとうふ、あぶらあげ、こんにゃく、しらたき、ちゅうかめん、しろかぶ、アスパラガス、ほうれんそう、ごぼう、トマトの使用を予定しています。