

令和3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が少ない、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、好評の七飯りんごゼリーや新メニュー「夏野菜のオムレツ」、「たらのクリームグラタン」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 (木)	ぎゅうにゅう フレッシュトマトのスパゲッティ しろはなまめコロック オニオンサラダ	スパゲッティ、オリーブオイル こむぎこ、パンこ、あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン、こなチーズ しろはなまめ、スキムミルク まぐろあぶらづけ	トマト、たまねぎ、えだまめ、にんにく たまねぎ、グリーンアスパラガス、あかピーマン
2 (金)	ごはん あつあげとなすのみそしる さばのしおやき いりこポテト	せいはいくまい じゃがいも、でんぷん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう あつあげ、とうにゅう、しろみそ さば だいす、こうなご、あおのり	なす、ながねぎ とうもろこし
5 (月)	ぎゅうにゅう ビビンバ かにたまスープ じゃがいものあめがらめ	せいはいくまい、しろごま、 さとう、あぶら、ごまあぶら でんぷん じゃがいも、あぶら、さとう、くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいす かにかまぼこ、とうさんだいす、とうふ、たまご	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 ながねぎ、えのきだけ
6 (火)	ごまロールパン いんげんまめのカレースープ なつやさいのオムレツ すいか	こむぎこ、しろごま じゃがいも、あぶら オリーブオイル	たまご、ぎゅうにゅう とりにく、いんげんまめ たまご、クリーム、ぎゅうにゅう、 チーズ、ウインナー、ソーセージ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー たまねぎ、ズッキーニ、トマト
7 (水)	プレミアムななえデー 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 ホタテとおうさましいたけの バターやき ごぼうとじゃがのごまがらめ にんじんのほ てんぷらそえ りんご	せいはいくまい そうめん バター じゃがいも、あぶら、しろごま、 さとう、はちみつ、 こめこ	ぎゅうにゅう とりにく、なると ほたてがい だいす、ほしえび	じゅんさい ながねぎ、ほしいたけ、にんじん おうさましいたけ 、たまねぎ、 グリーンアスパラガス 、あかピーマン ごぼう 、しょうが、 にんじんのほ りんご
8 (木)	ぎゅうにゅう タンタンメン えびかのごあげ メロン	ちゅうかめん、さとう、 ごまあぶら、しろごまあぶら こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいす えび、たらすみみ	ながねぎ、にんにく、しょうが、 もやし、チンゲンサイ、こねぎ メロン
9 (金)	ごはん みそおでん だいすコロック こうみじき/さくらんぼ	せいはいくまい さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、しろごま	ぎゅうにゅう やきとうふ、とうにゅう、ほう てん、がんもどき、あかみそ だいす ひじき、かつおぶし	こんにゃく、にんじん、だいこん、 しょうが たまねぎ しそ / さくらんぼ
12 (月)	ごはん にくじゃが からふとししゃもフライ にんじんシリシリ	せいはいくまい じゃがいも、さとう こむぎこ、パンこ、あぶら ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく からふとししゃも まぐろあぶらづけ、たまご	たまねぎ、しらたき、さやいんげん にんじん

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
13 (火)	ソフトフランスパン ミネストローネ たらのクリームグラタン すいか	こむぎこ じゃがいも、マカロニ こむぎこ、バター、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン まだらぎゅうにゅう、チーズ、スキムミルク、クリーム	トマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ たまねぎ、しめじ すいか
14 (水)	ごはん ごもくあんかけとうふ むしにらまんじゅう ブロッコリーのナムル	せいはいくまい さとう、でんぷん、あぶら こむぎこ さとう、ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、 たけのこ、ながねぎ、さやいんげん にら、キャベツ、たまねぎ、にんにく ブロッコリー、きゅうり
15 (木)	ぎゅうにゅう ズッキーニのトマトクリームスパゲッティ さんまのマリネ メロン	スパゲッティ、オリーブオイル でんぷん、あぶら、さとう、 オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン、クリーム さんま	ズッキーニ、トマト、たまねぎ、にんにく たまねぎ、ピーマン、 あかピーマン、レモン、にんにく メロン
16 (金)	ぎゅうにゅう なつやさいのスープレッシャー むしとうもろこし ヨーグルト	せいはいくまい、じゃがいも、 こむぎこ、あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、 あかピーマン、なす、にんにく とうもろこし
19 (月)	プレミアムななえデー ごはん 山川ぎゅうにゅう かぼちゃだんごじる ぶりとなすのたたき ななえりんごゼリー	せいはいくまい でんぷん こめこ 、あぶら、さとう、 しろごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ぶり アガー	かぼちゃ、 だいこん 、にんじん、ごぼう、 しめじ、ほしいたけ、 ながねぎ 、みつば なす、たまねぎ、きゅうり、こねぎ しょうが、にんにく、ゆず ななえりんごジュース 、レモン
20 (火)	給食はありません			
21 (水)	終業式			

	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	652	25.9	22.8	366	2.7	303	0.38	0.55	31	5.0	2.0

今月の「プレミアムななえデー」は、7日と19日です!

7日(水)は、大沼の「じゅんさい」を、冷たいそうめんすまし汁の昆布かつおだしで味わいます。大沼漁協さんのご協力で4年前から給食で使用している、貴重な旬の「じゅんさい」です。つるつる、コリコリとした食感を味わって食べてください。また、7日に初めて、人参の葉を使った料理を提供します。旬の今でなければ食べられないちよっぴりほろ苦い人参の葉の風味を味わって。19日(月)は、「七飯産100%りんごジュース」を使った好評の七飯りんごゼリーです。そして、今月から新しく、揚げ物用の衣に、七飯産の米粉を使います。サクッとした揚げあがりに注目してください。今月も、地場産物たっぷりの給食をお楽しみに!



じゅんさい、こめこ、ぎゅうにゅう、にんじん、だいこん、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、ごぼう、ブロッコリー、おうさましいたけ、とうふ、あつあげ、あぶらあげ、とうもろこし、ななえりんごジュースの使用を予定しています。