

令和4年度 6月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう

毎年6月は「食育月間」です。



こむぎのむくひょう
「じょうぶな歯をつくらう！」

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。6/6のかみかみ献立では切干大根、ごぼう、こんにやくなど噛みごたえのある食材をたくさん使います。1口30回を目標に、よく噛んで食べましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育→しよくいく(19)」ということで「食育の日」に定められています。食育月間や食育の白をきっかけに、食の大切さを見直してみましよう！また、6/4は6と4にちなんで「虫歯予防の日」で、6/4から6/10は「歯と口の健康週間」です。給食では6/6(月)に「かみかみ献立」を設定しました。しっかりかんで食べて丈夫な歯と体をつくりましよう！

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)	ぎゅうにゅう チキンカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	せいはいくまい、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく、しろはなまめ、いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト、にんにく きゅうり、だいこん、れんこん、しょうが 工藤さん
2 (木)	ソフトフランスパン ビーンズポタージュ ほたてのマリネ あまなつみかん	こむぎこ じゃがいも、バター、あぶら、こむぎこ こめこ、あぶら、オリーブオイル、さとう	ぎゅうにゅう しろはなまめ、いんげんまめ、きゅうり、スキムミルク、クリーム ほたてがいかい	たまねぎ、パセリ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、レモンかじゅう あまなつみかん
3 (金)	ごはん かんこくふうすきやき ケランマリ かぶのナムル	せいはいくまい ごまあぶら、さとう、しろごま さとう、ごまあぶら しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきどうふ たまご、ほしえび	ながねぎ、しらたまねぎはくさいにんじん、しめじにんにく、しょうがりんご ながねぎ しろかぶ、かぶのは
6 (月)	かみかみ献立 ごはん きりほしだいこんとじゃがいものも からふとししゃもフライ ごもくきんぴら	せいはいくまい じゃがいも、あぶら、さとう こむぎこ、パンこ、あぶら しろごま、あぶら、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ からふとししゃも さつまあげ	きりほしだいこん、にんじん、さやいんげん ごぼう、にんじん、つきこんにやく
7 (火)	コッペパン かぶのポトフ しろはなまめクロック りんご/チョコクリーム	こむぎこ じゃがいも じゃがいも、パンこ、でんぶん、あぶら さとう、カカオマス	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、いんげんまめ しろはなまめ、スキムミルク	にんじん、しろかぶ、かぶのは、たまねぎ りんご
8 (水)	ごはん ほうれんそうのごまじる とりにくのおろしねぎソースかけ まめとじゃこのサラダ	せいはいくまい じゃがいも、しろごま こめこ、あぶら、さとう、ごまあぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、しろみそ、とうにゅう とりにく くきわかめ、だいず、こうなご	ほうれんそう、ながねぎ しょうが、にんにく、ながねぎ、だいこん きゅうり、キャベツ、レモンかじゅう 杉村さん
9 (木)	カントンメン あげえびシューマイ だいこんのなんばんづけ	ちゅうかめん、ごまあぶら、でんぶん こむぎこ、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、うすらたまご えび、たらすりみ	はくさいながねぎ、たまねぎ、ゆず、にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ だいこん、きゅうり 原口さん 小坂さん
10 (金)	ごはん エゾシカチリコンカン はるさめときのこのスープ しんたまねぎとアスパラのサラダ	せいはいくまい じゃがいも、あぶら、さとう はるさめ オリーブオイル	ぎゅうにゅう エゾシカにく、だいず、いんげんまめ うすらたまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト はくさい、しめじ、えのきだけ、にんじん しんたまねぎ、キャベツ、アスパラガス、あかピーマン
13 (月)	ごはん ごもくすいとん ぶりのうめてりやき ブロッコリーのおかかあえ	せいはいくまい じゃがいも、でんぶん さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶり かつおぶし	だいこん、にんじん、ながねぎ、みつば、ごぼう うめ ブロッコリー、きゅうり
14 (火)	ぎゅうにゅう いなかうどん こさかなとごぼうのごまがらめ りんご	うどん、さとう こめこ、あぶら、さとう、はちみつ、しろごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ だいず、こうなご	さんさいなめこ、ほししいたけ、まいたけ、ながねぎ、ほうれんそう、ごぼう、しょうが、りんご 青山さん
15 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかはん ギョーザフライ ちゅうかサラダ	せいはいくまい、でんぶん、あぶら、ごまあぶら こむぎこ、パンこ、あぶら しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、ほたてがいかい、えび、うすらたまご ぶたにく、たまご くきわかめ	にんじん、ピーマン、はくさい、たまねぎ、ながねぎ、だいこん、しょうが、キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく もやし、にんじん 岩崎さん
16 (木)	7月16日 七飯しよくパン 山川ぎゅうにゅう とうふとおうさましいたけのスープ アスパラとベーコンのグラタン れいとうみかん	こむぎこ じゃがいも、バター、こむぎこ、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ、とうふ、だいず、とうふ ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	おうさましいたけ、たまねぎ、れんこん、さやいんげん アスパラガス、たまねぎ みかん
17 (金)	ごはん どさんこじる ほたてのカレーザンギ こんぶのあぶらいため	せいはいくまい じゃがいも、バター、ごまあぶら こめこ、あぶら しろごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、しろみそ、ぎゅうにゅう ほたてがいかい はるどりにんじん、さつまあげ	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、アスパラガス しょうが つきこんにやく、にんじん

	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
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にらたまじる さばさいきょうやき じゃがいもといんげんのごまあえ	せいはいくまい でんぶん さとう じゃがいも、しろごま、さとう	ぎゅうにゅう とうふ、たまご さば、しろみそ	にら、ながねぎ、ほししいたけ さやいんげん、にんじん
21 (火)	くろざとうパン ぎゅうにゅう ようふうにくじゃが いかフリッター だいこんのごまマヨサラダ	こむぎこ、くろざとう じゃがいも、あぶら こむぎこ、でんぶん、あぶら しろごま、マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく いか、たまご、だいず	たまねぎ、にんじん、しらたま、しめじ、トマト、グリーンピース だいこん、きゅうり
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ごじる ふきいりおでん こさかなのからいり りんご	せいはいくまい じゃがいも さとう しろごま、さとう	ぎゅうにゅう だいず、あぶらあげ、しろみそ、とうにゅう こんぶ、はんぺん、ほうたん、がんもどき、うすらたまご しらすほし、ほしえび、かつおぶし	にんじん、ごぼう、ながねぎ こんにやく、にんじん、だいこん、ほししいたけ、ふき りんご
23 (木)	ぎゅうにゅう ひじきスパゲッティ ブロッコリーのグリル メロン	スパゲッティ、オリーブオイル、バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ひじき、とりにく、あぶらあげ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、しめじ ブロッコリー メロン
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃがいものあめがらめ にんじんのナムル	せいはいくまい あぶらさとう、でんぶん、ごまあぶら じゃがいも、あぶら、さとう、くろざとう しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく、だいず、あかみそ	ながねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく にんじん、きゅうり
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さけだいこん くろまめのスタミナなっとう メロン	せいはいくまい さとう ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう さけ ひきわりなっとう、とりにく、かつおぶし	しょうが、だいこん、たまねぎ、さやいんげん、にんじん しょうが、にんにく、こねぎ メロン
28 (火)	ぎゅうにゅう しおラーメン ぶりのすぶたふう りんご	ちゅうかめん、ごまあぶら こめこ、あぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ、やきかまぼこ ぶり	ほうれんそう、もやし、ながねぎ しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、だいこん、ほししいたけ りんご
29 (水)	7月29日 ごはん もずくとなめこのみそしる ななエゾシカハンバーグ にんじんシリシリ	せいはいくまい さとう しろごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう もずく、あぶらあげ、しろみそ、とうにゅう EPO、ぶたにく、とうふ、だいず、たまご まぐろあぶらづけ	なめこ、だいこん、ながねぎ ごぼう、おうさましいたけ、たまねぎ にんじん
30 (木)	セレクト給食 ソフトフランスパン たまねぎとじゃがいものガーリックスープ セレクト(さばカレーカツ/チキンカツ) アップルパンディング	こむぎこ じゃがいも、オリーブオイル こむぎこ、パンこ、あぶら ななえしよくパン、さとう	ぎゅうにゅう ベーコン さば/とりにく たまご、クリーム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく りんご

	E値*	たんぱく質	脂質	加糖	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A(レチノール当量)					
						μg	mg	mg	mg		
月平均栄養価	622	24.8	20.6	350	2.7	286	0.36	0.54	30	5.2	2.0

今月の「プレミアムななえ茶」は、16日と29日です!
16日のプレミアムななえ茶では、毎回みんなが楽しみにしているこなひき小屋とベーカーズベーカリーの「七飯食パン」が登場します！七飯産アスパラガスを使用して作る新メニュー「アスパラとベーコンのグラタン」もお楽しみに！29日のプレミアムななえ茶は、七飯産の人参を使用して作る「人参シリシリ」を提供します。「人参シリシリ」は人参が苦手でも食べられるという声を多くいただく、七飯町の人気メニューのひとつです。

今月の七飯産
こめ、こめこ、ちゅうかめん、七飯しよくパン、ぎゅうにゅう、エゾシカにく、とうふ、あぶらあげ、しろかぶ、アスパラガス、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、なめこ、おうさましいたけ、きりほしだいこんの使用を予定しています。

野菜をいただきます!
「家族を守る会」からとれたてのほうれん草、大根、人参を寄贈していただきます。献立表の「食品名」に吹き出しで生産者の名前を紹介しています。感謝して食べましょう!

6月30日はセレクト給食です!
この日の給食は、主菜を「チキンカツ」が「さばカレーカツ」が、選ぶことができます。教室に掲示している資料を参考にして、自分の食べたい方を選んでください!