

令和4年度 7月 がっこうきゅうえよくこんだてひょう

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、8日に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。『プレミアムななエデー』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。また、今月より、軍川で平飼いをして大切に育てられたニワトリの卵「ななエッグ」を使わせていただきます。夏が旬の果物やなす、とうもろこし、ズッキーニも登場します!



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 (金)	ごはん みそおでん だいすコロック こうみひじき/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, でんぷん,あぶら さとう,しろごま	ぎゅうにゅう こんぶ,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	こんにやく,にんじん,だいこん, しょうが たまねぎ しそ / さくらんぼ
4 (月)	ぎゅうにゅう ビビンバ わかめスープ メロン	せいはいくまい,しろごま, あぶら,さとう,ごまあぶら しろごま,でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいす わかめ,はんぺん,うすらたまご	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 えのきだけ,にんじん,ながねぎ,とうもろこし メロン
5 (火)	ソフトフランスパン にんじんポターージュ ホタテのカレーパンこやき チャーمانポテト	こむぎこ こむぎこ,バター, あぶら パンこマヨネーズ(エッグア) じゃがいも,あぶら,バター	ぎゅうにゅう しろはなまめ,いんげんまめ,ぎゅう にゅう,スキムミルク,クリーム ほたてがい ベーコン	にんじん,たまねぎ,パセリ たまねぎ,パセリ
6 (水)	ごはん ごもくあんかけとうふ はるまき 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,でんぷん,あぶら 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 ひじき,ぶたにく	にんじん,ながねぎ,ほししいたけ, たけのこ,たまねぎ,さやいんげん たけのこ,にんじん ブロッコリー,きゅうり
7 (木)	ぎゅうにゅう フレッシュトマトのスパゲッティ かぼちゃチーズフライ りんご	スパゲッティ,オリーブオイル こむぎこ,パンこ,さとう, こめこ,でんぷん,あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン,こなチーズ チーズ,ぎゅうにゅう	トマト,たまねぎ,えだまめ,にんにく かぼちゃ りんご
8 (金)	プレミアムななエデー ごはん 山川ぎゅうにゅう じゅんさいとそうめんのすまし汁 ななエッグのあつやきたまご	せいはいくまい そうめん さとう 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,あぶらあげ,なると たまご(ななエッグ) だいす,こうなご	じゅんさい ,ながねぎ,ほししいたけ ごぼう ,しょうが
11 (月)	ごはん にくじゃが にんじんシリシリー すいか	せいはいくまい じゃがいも,さとう ごまあぶら,しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ,たまご	たまねぎ,さやいんげん,しらたき にんじん すいか
12 (火)	ごまロールパン ミネストローネ ホタテとおうさましいたけ のバターやき メロン	こむぎこ,しろごま じゃがいも,マカロニ バター	たまご,ぎゅうにゅう ベーコン,こなチーズ ほたてがい	トマト,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ おうさましいたけ,たまねぎ,アスパラガス メロン

こんげつのもくひょう
「あつさにまけないからだをつくらう！」

暑い日は、冷たいものやさっぱりしたものばかり食べて、体調を崩してしまふ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 (水)	ごはん あつあげとなすのみそしる さばしょうがじょうゆやき いりこポテト	せいはいくまい さとう じゃがいも,あぶら,さとう,こめこ	ぎゅうにゅう あつあげ,あぶらあげ,しろみそ さば こうなご,あおりのり,だいす	なす,しめじ,ながねぎ しょうが
14 (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 しろはなまめコロック キャロットサラダ	スパゲッティ,オリーブオイル じゃがいも,バター,さとう,でん ぷん,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,クリーム しろはなまめ, スキムミルク まぐろあぶらづけ	ズッキーニ,トマト,たまねぎ,にんにく,アスパラガス にんじん,とうもろこし,きゅうり
15 (金)	ぎゅうにゅう なつやさいのスープカレー ゆでとうもろこし 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,たまねぎ,ズッキーニ, あかピーマン,なす,にんにく とうもろこし
19 (火)	ぎゅうにゅう ひやしさぬきうどん いわしのカリカリフライ こまつなのけんちゃん	うどん,ごまあぶら,さとう じゃがいも,あぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく,たまご,わかめ いわし とうふ,さつまあげ	ながねぎ,ほししいたけ こまつな,にんじん
20 (水)	プレミアムななエデー 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 かぼちゃもち 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	だいこん ,にんじん,ごぼう,しめじ, ほししいたけ,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
21 (木)	ソフトフランスパン いんげんまめのカレースープ たららのクリームグラタン プラム	こむぎこ じゃがいも,あぶら,こむぎこ こむぎこ,バター,あぶら,パンこ	ぎゅうにゅう とりにく,いんげんまめ またらぎゅうにゅう,チースキムミルク,クリーム	たまねぎ,にんじん,アスパラガス たまねぎ,しめじ プラム
22 (金)	終業式			

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
						A(β-カロテン)	B1	B2			C
月平均栄養価	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	641	24.8	22.6	356	3.1	290	0.36	0.55	28	5.0	2.0

今月の「プレミアムななエデー」は、8日と20日です!

8日(金)の「じゅんさいとそうめんのすまし汁」に使う **じゅんさい** は、大沼漁協さんのご協力で5年前から給食で使用しています。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。給食センターで手作りする厚焼き卵は、株式会社GACの「ななエッグ」という卵を使います。軍川で循環型農業の取組を進めており、「岡崎おうはん」という純国産種の鶏を、「平飼」という鶏にストレスがあまりかからない方法で飼育しています。大きな黄身とコクのある味わいが特徴です。20日(水)には、「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が登場します。今月も、お楽しみに!



今月の七飯産
じゅんさい, たまご, こめ, こめこ, ぎゅうにゅう, おうさましいたけ, ほしのおうさましいたけ, とうふ, あつあげ, あぶらあげ, にんじん, だいこん, ほうれんそう, ごぼう, アスパラガス, ブロッコリー, ズッキーニ, とうもろこし, ながねぎ, ななえりんごジュースの使用を予定しています。