れいわ7ねんど 6がつ がっこうきゅうしょくこんだてひょう

6がつは「しょくいくげっかん」です。

6月は「食育月間」、毎月19日は　食育→しょくいく(19)ということで「食育の日」に定められています。
食育月間や食育の日をきっかけに，食の大切さを見直してみましょう！

※8月分より、献立表は安心メールでのデータ配信となる予定です。ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。七飯町学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう ねつやちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの
2 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう かきたまみそしる ししゃもフライ ほうれんそうともやしのごまあえ	こめ こむぎこ,パンこ,あぶら ごま,さとう	ぎゅうにゅう たまご,とうふ,あぶらあげ,みそ ししゃも	たまねぎ ほうれんそう,もやし
3 (火)	あげぱん　ぎゅうにゅう ポトフ コーンシューマイ（２コ） フルーツゼリー（あまなつ）	こむぎこ,さとう,あぶら じゃがいも こむぎこ,さとう,でんぷん さとう	たまご,スキムミルク,ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく,とりにく	 にんじん,キャベツ,たまねぎ コーン,たまねぎ,キャベツ,しょうが あまなつゼリー,パイン,おうとう,みかん
4 (水)	**ななえさんのひ** ごはん 山川ぎゅうにゅう なめこのみそしる ななえハンバーグ にんじんシリシリー	**こめ** さとう ごま,ごまあぶら	**ぎゅうにゅう** **とうふ,あぶらあげ**,みそ ぶたにく,**エゾシカにく,とうふ**,だいず,たまご ツナ	 **なめこ**,ながねぎ **ごぼう,おうさましいたけ**,たまねぎ **にんじん**
5 (木)	ぎゅうにゅう スパゲティミートソース チキンナゲット（２コ） ブロッコリーのごまサラダ	 スパゲッティ,オリーブオイル あぶら,でんぷん,さとう,こむぎこ ゴマドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず とりにく	 にんじん,たまねぎ,トマトみずに ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン
6 (金)	ぎゅうにゅう ハヤシライス パリパリサラダ	 こめ,こむぎこ,じゃがいも,あぶら ワンタンかわ,あぶら,ゴマドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく,スキムミルク,いんげんまめ 	 にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ キャベツ,きゅうり,にんじん
9 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう かんこくふうすきやき チャプチェ かぶのナムル	こめ ごまあぶら,さとう,ごま マロニー,さとう,あぶら ごま,さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく,やきとうふ ぶたにく	 ながねぎ,しらたき,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 たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく かぶ,かぶのは
10 (火)	コッペパン　ぎゅうにゅう コーンポタージュ チキンのトマトに アスパラとツナのサラダ	こむぎこ,さとう こむぎこ,バター,なまクリーム,あぶら あぶら,さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう いんげんまめ,ぎゅうにゅう,スキムミルク とりにく ツナ	 コーン,たまねぎ たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,にんにく アスパラ,キャベツ,たまねぎ,にんじん
11 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう どさんこじる しろみさかなフライ ブロッコリーのおかかあえ	こめ じゃがいも,バター,ごまあぶら こむぎこ,パンこ,でんぷん,あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく,みそ,ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし	 たまねぎ,もやし,にんじん,コーン,しょうが,にんにく ブロッコリー,もやし
12 (木)	ぎゅうにゅう たまごとじうどん イカフライ フルーツクリームあえ	 うどん,さとう,ごまあぶら パンこ,こむぎこ,あぶら ホイップクリーム,さとう	ぎゅうにゅう たまご,ぶたにく,あぶらあげ イカ ヨーグルト	 ながねぎ,たまねぎ,ほししいたけ パイン,おうとう,みかん,バナナ
13 (金)	ぎゅうにゅう ぶたどん じゃがいものみそ汁 きゅうりとはくさいのあさづけ	 こめ,ごま,あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ,みそ	 たまねぎ,キャベツ,しらたき,にんじん ながねぎ はくさい,きゅうり
16 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう わかめのみそしる ぶたにくとはるさめのいためもの じゃがいもとキャベツのごまあえ	こめ はるさめ,あぶら,ごまあぶら じゃがいも,ごま,さとう	ぎゅうにゅう わかめ,とうふ,あぶらあげ,みそ ぶたにく	 ながねぎ たまねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく キャベツ,にんじん
17 (火)	ナン　ぎゅうにゅう キーマカレー ミートボール ポテトサラダ	こむぎこ,あぶら,さとう こむぎこ,あぶら,さとう さとう,あぶら じゃがいも,エッグケアマヨネーズ,さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず,いんげんまめ,スキムミルク とりにく	 たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,りんご,にんにく たまねぎ,にんにく,しょうが,トマトペースト にんじん,きゅうり,コーン

小坂さんと
青山さん 37kg

１０日(火)１・２・３年生
給食なしです。(フェア
プレイ発表会のため)
※予備日は給食あり

１２日(木)４・５・６年生
給食なしです。(フェア
プレイ発表会のため)
※予備日は給食あり

こんげつのもくひょう
「じょうぶなはをつくろう！」

6 がつ 4～10 にちは「はとくちのけんこうしゅうかん」です。かみごたえのあるしょくざいはもちろん、たべるときは1くち 30 かいをもくひょうに、よくかんでたべましょう。

	こんだてめい	おもなざいりょう ねつやちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの
18 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃだんごじる こざかなのからいり こんぶのいためもの	こめ さとう,ごま ごま,あぶら,さとう	ぎゅうにゅう とりにく,あぶらあげ しらす,かつおぶし こんぶ,ぶたにく,さつまあげ	 かぼちゃもち,だいこん,にんじん つきこん,にんじん
19 (木)	ぎゅうにゅう ひじきスパゲティ しろはなまめコロッケ カクテルゼリー	 スパゲティ,オリーブオイル,バター 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	ぎゅうにゅう ひじき,ぶたにく, しろはなまめ かんてん,とうにゅう	 にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ りんご,ぶどう,もも,みかん,パイン,おうとう
20 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものピリからごまじる チキンカツ まめとしらすのサラダ	こめ じゃがいも,ごま パンこ,こむぎこ,あぶら さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ,とうにゅう とりにく くきわかめ,だいず,しらす	 ながねぎ きゅうり,こまつな,レモン
23 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう とんじる スタミナなっとう こうみあえ	こめ じゃがいも さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,みそ なっとう,とりにく,かつおぶし とりにく	 にんじん,ごぼう,たまねぎ,ながねぎ,つきこん しょうが,にんにく,こねぎ ほうれんそう,ながねぎ,しょうが
24 (火)	こくとうパン　ぎゅうにゅう ミートボールスープ ビーフコロッケ ミルクデザート	こむぎこ,こくとう マロニー じゃがいも,こむぎこ,パンこ,さとう,あぶら	たまご,スキムミルクぎゅうにゅう ミートボール ぎゅうにく ぎゅうにゅう	 はくさい,にんじん,ながねぎ,ほししいたけ コーン,たまねぎ,にんじん マンゴー,パイン,おうとう,みかん
25 (水)	ぎゅうにゅう マーボーとうふどん たまごスープ ヨーグルト	 こめ,あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら マロニー さとう	ぎゅうにゅう とうふ,ぶたにく,だいず,みそ たまご スキムミルク	 ながねぎ,キャベツ,しょうが,にんにく ほうれんそう,にんじん,たまねぎ
26 (木)	ぎゅうにゅう やきそば あげぎょうざ（２コ） フルーツしらたま	 めん,あぶら こむぎこ,さとう,でんぷん,あぶら しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	 キャベツ,にんじん,たまねぎ キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが おうとう,パイン,みかん,バナナ
27 (金)	ぎゅうにゅう チキンカレーライス メロン	 こめ,じゃがいも,あぶら,バター,こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく,いんげんまめ	 にんじん,たまねぎ, トマトみずに,にんにく メロン
30 (月)	ぎゅうにゅう チャーハン わかめスープ ごまだんご	 こめ,あぶら ごま,でんぷん あんこ,もちこめ,ごま,さとう,でんぷん,あぶら	ぎゅうにゅう たまご,やきぶた わかめ,とうふ	 ながねぎ,にんじん にんじん,たまねぎ,えのき

工藤さん
42kg

杉村さん 52kg

岩崎さん 52kg

原口さん 31kg

＊物資等の都合で変更になる場合があります。ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A（レチノール当量）	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	630	23.2	21.6	347	3.2	225	0.35	0.48	32	4.6	2.2

今月の「七飯産の日」は4日(水)です！

七飯産の日は、なるべく多くの七飯産の食材を使用した献立を提供する日です。「七飯ハンバーグ」には、エゾシカ肉や王様しいたけ、とうふ、ごぼうを使用しました。にんじんを使用して作る「にんじんシリシリー」はにんじん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。

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、だいこん、にんじん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！

こんげつのななえさん

こめ、ぎゅうにゅう、エゾシカにく、とうふ、あぶらあげ、かぶ、アスパラ、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（ほししいたけ）のしようをよていしています。