令和7年度 7月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

7月7日(月)は、七夕の日です。

今年も暑い夏がやってきます。食欲が落ちやすい時期ですが、水分だけでは足りません。食事から栄養をしっかりととりましょう。給食では、七飯町でとれる人参や大根・長ねぎ・きゅうり、夏野菜のトマト・ピーマン・なす・ズッキーニを多く使った献立、夏が旬の果物すいかが登場します！

※8月分より、献立表は各学校の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	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 (火)	コッペパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう,たまご	
	にんじんポタージュ	こむぎこ,バター,あぶら,なまクリーム	ぎゅうにゅう,スキムミルク,いんげんまめ	にんじん,たまねぎ,パセリ
	いかフリッター(2～4こ)	こむぎこ,でんぷん,あぶら	いか,たまご,だいず,にゅう	
	キャベツとツナのサラダ	マヨネーズ(エッグケア)	ツナ	キャベツ,にんじん,きゅうり
2 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	キャベツのみそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ	キャベツ,にんじん
	さばのさいきょうやき		さば,みそ	
	きゅうりのおかかあえ	ごま,さとう,ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり,にんじん
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	フレッシュトマトのスパゲッティ	スパゲッティ,オリーブオイル	ベーコン	トマト,たまねぎ,にんにく
	キャベツメンチカツ	こむぎこ,パンこ,でんぷん,あぶら,さとう	ぶたにく,とりにく	キャベツ
	パインヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	パイン
4 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	だいこんのみそしる		あぶらあげ,みそ	だいこん,にんじん
	あつやきたまご	さとう	たまご	
	カレーにくじゃが	じゃがいも,さとう	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,しらたき
7 (月)	ななえさんのひ　ごはん 山川ぎゅうにゅう	こめ	**ぎゅうにゅう**	
	そうめんすましじる	そうめん	**あぶらあげ**,なると	**にんじん**, **ながねぎ**, **ほししいたけ**, オクラ
	とりのからあげ(2～4こ)	**さけかす**,でんぷん,あぶら	とりにく	しょうが,にんにく
	ななえりんごゼリー	さとう	かんてん	**ななえりんごジュース**,レモンかじゅう,ナタデココ
8 (火)	くろさとうパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ,くろさとう	ぎゅうにゅう	
	むぎとやさいのスープ	じゃがいも,おおむぎ	ウインナー	にんじん,たまねぎ
	ぶたにくいりコロッケ	じゃがいも,さとう,あぶら,パンこ,こむぎこ,でんぷん	ぶたにく	たまねぎ
	だいこんごまマヨサラダ	マヨネーズ（エッグケア）,さとう,ごま		だいこん,きゅうり,にんじん
9 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	はるさめタンタンスープ	はるさめ,ごまあぶら,さとう,ごま	とりにく	しょうが,はくさい,にんじん,チンゲンサイ
	マーボーだいこん	ごまあぶら,さとう,でんぷん	ぶたにく	だいこん,ながねぎ,ピーマン,しょうが,にんにく
	すいか			すいか
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	きつねうどんふう	うどん,あぶら,さとう	あぶらあげ,とりにく	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう
	こうやどうふとごぼうのごまがらめ	こめこ,あぶら,さとう,ごま	こうやどうふ	ごぼう,しょうが
	フルーツしらたま	しらたま		パイン,みかん,おうとう
11 (金)	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	おやこどん	さとう,でんぷん	とりにく,たまご	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,しらたき
	じゃがいもとキャベツのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ,みそ	キャベツ,にんじん
	ヨーグルト	さとう	スキムミルク	
14 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく,とうふ	たまねぎ,にんじん,ながねぎ
	いわしフライ	こむぎこ,パンこ,あぶら	いわし	
	キャベツとのりのサラダ	ごまあぶら,ごま	のり	キャベツ

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ばかり食べて、体調を崩してしまうことがあります。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
15 (火)	ななえしょくパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう	
	シチュー	マカロニ,じゃがいも,こむぎこ,なまクリーム,バター	ぎゅうにゅう,いんげんまめ,スキムミルク	たまねぎ,にんじん
	ハーブチキン	オリーブオイル	とりにく	にんにく
	だいこんとツナのサラダ	ごま,さとう	ツナ	だいこん,きゅうり
16 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	とうふのみそしる		とうふ,みそ	だいこん,にんじん
	わふうおろしハンバーグ	さとう,あぶら,でんぷん	ぶたにく,とりにく	だいこん,たまねぎ,にんにく
	いりこポテト	じゃがいも,でんぷん,あぶら	しらすぼし,だいず,あおさ	
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	あんかけやきそば	やきそば,さとう,あぶら,ごまあぶら,でんぷん	ぶたにく,うずらたまご	はくさい,たまねぎ,もやし,にんじん,しょうが
	あげポークシューマイ(2こ)	こむぎこ,あぶら	ぶたにく,たらすりみ	たまねぎ
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどう
18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	なつやさいのスープカレー	こめ,じゃがいも,こむぎこ,あぶら	とりにく	にんじん,たまねぎ,ズッキーニ,なす,にんにく,トマト
	フルーツポンチ	さとう		パイン,みかん,おうとう,すいか,レモンかじゅう
22 (火)	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう	
	ビーンズポタージュ	じゃがいも,こむぎこ,なまクリーム,バター	ぎゅうにゅう,いんげんまめ,スキムミルク	たまねぎ,パセリ
	かぼちゃチーズフライ	パンこ,さとう,こむぎこ,あぶら,こめこ,でんぷん	かぼちゃ,チーズ	
	キャロットサラダ	オリーブオイル	とりささみ	にんじん,きゅうり
23 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	たまごスープ	はるさめ	たまご,とうふ	はくさい,にんじん
	チンジャオロース	あぶら,でんぷん	ぶたにく	ピーマン,たけのこ,もやし,しょうが
	しおだれナムル	ごまあぶら,ごま		もやし,にんじん,にんにく
24 (木)	ぎゅうにゅう		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	スパゲッティ,オリーブオイル,なまクリーム	ベーコン	ズッキーニ,たまねぎ,トマト,にんにく
	だいずコロッケ	じゃがいも,こむぎこ,パンこ,でんぷん,あぶら	だいず	たまねぎ
	きゅうりとコーンのサラダ	オリーブオイル,さとう		きゅうり,とうもろこし
25 (金)	**午前授業**			

※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)	B1	B2	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	622	23.1	22.2	339	2.7	207	0.31	0.49	28	3.6	1.9

7日(月)が「七飯産の日」です！

「そうめんすまし汁」は、星の形に似ていて、夏が旬のオクラを入れて作ります。「とりのから揚げ」には、大川にある箱館醸蔵さんの**酒かす**を使用します。また、鳴川にあるついき果樹園さんの**「りんごジュース」**を使って作る七飯りんごゼリーは、星型のナタデココ入りです。

15(火)七飯食パンが出ます！

7月より、七飯町にあるパン屋さんの食パンを月に1回位、給食で提供します。大中山小・中学校分は、大川にある「ベーカーズベーカリー」さん、他の町内の学校分は、本町にある「こなひき小屋」さんに作っていただきます。みなさん、お楽しみに！

今月の七飯産

こめ，こめこ，さけかす，ぎゅうにゅう，おうさましいたけ（ほし），とうふ，あぶらあげ，ほうれんそう，にんじん，だいこん，キャベツ，ながねぎ，きゅうり，ななえりんごジュースの使用を予定しています。