

令和3年度 7月 学校給食献立表

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7月7日の献立に取り入れています。今年は冷やしそうめんを提供します。そして、『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の少ない、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」、「タラ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)	牛乳 フレッシュトマトのスパゲッティ 白花豆コロッケ オニオンサラダ	スパゲッティ、オリーブオイル 小麦粉、パン粉、油 オリーブオイル	牛乳 ベーコン、粉チーズ 白花豆、スキムミルク まぐろ油漬け	トマト、玉ねぎ、えだまめ、にんにく 玉ねぎ、グリーンアスパラガス、赤ピーマン
2 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げとなすのみそ汁 さばの塩焼き いりこポテト	精白米 厚揚げ、豆乳、白みそ さば じゃがいも、でん粉、油、砂糖	牛乳 厚揚げ、豆乳、白みそ さば 大豆、こうなご、青のり	なす、長ねぎ
5 (月)	牛乳 ピビンバ かにたまスープ じゃがいものあめがらめ	精白米、白ごま、砂糖、油、 ごま油 でん粉 じゃがいも、油、砂糖、黒ごま	牛乳 豚肉、大豆 かにかまぼこ、産大豆豆腐、卵	もやし、人参、ほうれん草、山菜、 たけのこ、長ねぎ、にんにく、生姜 長ねぎ、えのきだけ
6 (火)	牛乳 ごまロールパン いんげん豆のカレースープ 夏野菜のオムレツ すいか	小麦粉、白ごま じゃがいも、油 オリーブオイル	卵、牛乳 鶏肉、いんげん豆 卵、クリーム、牛乳、チーズ、 ウインナーソーセージ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー 玉ねぎ、ズッキーニ、トマト すいか
7 (水)	プレミアムななえデー ごはん 山川牛乳 じゅんさいとそうめんすまし汁 ホタテと王様しいたけのバター焼き ごぼうとじゃがのごまがらめ 人参の葉天ぷら添え りんご	精白米 そうめん バター じゃがいも、油、白ごま、 砂糖、はちみつ、 米粉	牛乳 鶏肉、なると ほたて貝 大豆、干しえび	じゅんさい 、長ねぎ、干しいたけ、 人参 王様しいたけ 、玉ねぎ、 グリーンアスパラガス 、赤ピーマン ごぼう 、生姜、 人参の葉 りんご
8 (木)	牛乳 担々麺 えびかのご揚げ メロン	中華めん、砂糖、ごま油、 白ごま、油 小麦粉、油	牛乳 豚肉、大豆 えび、たらすり身	長ねぎ、にんにく、生姜、もやし、 チンゲンサイ、こねぎ メロン
9 (金)	牛乳 ごはん みそおでん 大豆コロッケ 香味ひじき/さくらんぼ	精白米 砂糖、油 じゃがいも、小麦粉、パン粉、油 砂糖、白ごま	牛乳 焼き豆腐、棒天、豆乳 がんもどき、赤みそ 大豆 ひじき、かつお節	こんにゃく、人参、大根、生姜 玉ねぎ しそ / さくらんぼ
12 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが からふとししゃもフライ 人参シリシリ	精白米 じゃがいも、砂糖 小麦粉、パン粉、油 ごま油、白ごま	牛乳 豚肉 からふとししゃも まぐろ油漬け、卵	玉ねぎ、しらたき、さやいんげん 人参

今月の目標
「暑さに負けない体を作ろう！」

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 牛乳 ミネストローネ たらのクリームグラタン すいか	小麦粉 じゃがいも、マカロニ 小麦粉、バター、油、パン粉	牛乳 ベーコン たら、牛乳、スキムミルク、ク リーム、チーズ	トマト、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ 玉ねぎ、しめじ すいか
14 (水)	ごはん 牛乳 五目あんかけ豆腐 蒸しにらまんじゅう ブロッコリーのナムル	精白米 砂糖、でん粉、油 小麦粉 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 豆腐、豚肉 豚肉	人参、玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ、 干しいたけ、さやいんげん にら、キャベツ、玉ねぎ、にんにく ブロッコリー、きゅうり
15 (木)	牛乳 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 でん粉、油、砂糖、 オリーブオイル	牛乳 ベーコン、クリーム さんま	ズッキーニ、トマト、玉ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 レモン、にんにく メロン
16 (金)	牛乳 夏野菜のスープカレー 蒸しとうもろこし ヨーグルト	精白米、じゃがいも、 小麦粉、油 砂糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	人参、ズッキーニ、赤ピーマン、 玉ねぎ、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 山川牛乳 かぼちゃ団子汁 ぶりとなすのたたき 七飯りんごゼリー	精白米 でん粉 米粉 、油、砂糖、白ごま 砂糖	牛乳 鶏肉、 油揚げ ぶり アガー	かぼちゃ、 大根 、 人参 、 ごぼう 、 しめじ、 干しいたけ 、 長ねぎ 、 みつば なす、玉ねぎ、きゅうり、こねぎ 生姜、にんにく、ゆず 七飯りんごジュース 、レモン
20 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 人参ポタージュ ココロハーブチキン ジャーマンポテト	小麦粉 小麦粉、バター、油 オリーブオイル じゃがいも、油、バター	牛乳 白花豆・いんげん豆、牛乳、 スキムミルク、クリーム 鶏肉 ベーコン	人参、玉ねぎ、パセリ にんにく 玉ねぎ、パセリ
21 (水)	牛乳 ごはん わかめスープ 中華炒め すいか / チーズ	精白米 でん粉、白ごま 砂糖、油、でん粉	牛乳 わかめ、なると、豆腐 うすら卵、豚肉、えび チーズ	人参、長ねぎ、えのきだけ 人参、ブロッコリー、玉ねぎ、長ねぎ、 たけのこ、ヤングコーン、しめじ すいか

	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	B1	B2	C		
						μg	mg	mg	mg		
月平均栄養価	814	31.8	26.8	430	3.5	367	0.47	0.65	38	6.2	2.5

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とかつおだしで味わいます。大沼漁協さんのご協力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。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び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。サクッとした揚げ上がりに注目してください。今月も、地産物たっぷりの給食をお楽しみに!



今月の七飯産

じゅんさい、米、米粉、牛乳、人参、大根、ほうれん草、グリーンアスパラガス、ごぼう、王様しいたけ、豆腐、厚揚げ、油揚げ、ブロッコリー、とうもろこし、七飯りんごジュースの使用を予定しています。

