

令和4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、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。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 牛乳	精白米	牛乳	
	みそおでん	砂糖,油	昆布,焼き豆腐,豆乳,棒天,がんもどき,赤みそ	こんにゃく,人参,大根,生姜
	大豆コロッケ	じゃがいも,小麦粉,パン粉,でん粉,油	大豆	玉ねぎ
	香味ひじき/さくらんぼ	砂糖,白ごま	ひじき,かつおぶし	しそ / さくらんぼ
4 (月)	ビビンバ 牛乳	精白米,白ごま,油,砂糖,ごま油	豚肉,大豆	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
	わかめスープ メロン	白ごま,でん粉	わかめ,はんぺん,うすら卵	えのきだけ,人参,長ねぎ,とうもろこし メロン
5 (火)	ソフトフランスパン 人参ポタージュ 牛乳	小麦粉 小麦粉,バター,油	牛乳 白花豆,いんげん豆,牛乳,スキムミルク,クリーム	人参,玉ねぎ,パセリ
	ホタテのカレーパン粉焼き ジャーマンポテト	パン粉マヨネーズ(エックア) じゃがいも,油,バター	ほたて貝 ベーコン	玉ねぎ,パセリ
6 (水)	ごはん 牛乳	精白米	牛乳	
	五目あんかけ豆腐	砂糖,でん粉,油	豆腐,豚肉	人参,長ねぎ,干しいたけ,たけのこ,玉ねぎ,さやいんげん
7 (木)	春巻き	小麦粉,でん粉,春雨,ごま油,油	ひじき,豚肉	人参,キャベツ,玉ねぎ
	ブロッコリーのナムル	砂糖,ごま油,白ごま	干しえび	ブロッコリー,きゅうり
8 (金)	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	スパゲッティ,オリーブオイル 小麦粉,パン粉,砂糖,米粉,でん粉,油	ベーコン,粉チーズ チーズ,牛乳	トマト,玉ねぎ,枝豆,にんにく かぼちゃ
	りんご			りんご
11 (月)	ごはん 牛乳	精白米	牛乳	
	肉じゃが 人参シリシリー すいか	じゃがいも,砂糖 ごま油,白ごま	豚肉 まぐろ油漬け,卵	玉ねぎ,さやいんげん,しらたき 人参 すいか
12 (火)	ごまロールパン ミネストローネ ホタテと王様しいたけ のバター焼き メロン	小麦粉,白ごま じゃがいも,マカロニ バター	卵,牛乳 ベーコン,粉チーズ ほたて貝	トマト,人参,玉ねぎ,キャベツ,パセリ 王様しいたけ,玉ねぎ,アスパラガス メロン

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 牛乳	精白米	牛乳	
	厚揚げとなすのみそ汁 さば生姜じょうゆ焼き いりこポテト	砂糖 じゃがいも,油,米粉,砂糖	厚揚げ,油揚げ,白みそ さば こうなご,青のり,大豆	なす,しめじ,長ねぎ 生姜
14 (木)	スッキーニのトマトクリームスパゲッティ 白花豆コロッケ	スパゲッティ,オリーブオイル じゃがいも,バター,砂糖, でん粉,小麦粉,パン粉,油	牛乳 ベーコン,クリーム 白花豆,スキムミルク	スッキーニ,トマト,玉ねぎ,にんにく,アスパラガス
	キャロットサラダ	オリーブオイル	まぐろ油漬け	人参,とうもろこし,きゅうり
15 (金)	夏野菜のスープカレー 牛乳	精白米,じゃがいも, 小麦粉,油	牛乳 鶏肉	人参,玉ねぎ,ズッキーニ, 赤ピーマン,なす,にんにく とうもろこし
	ゆでとうもろこし ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	
19 (火)	冷やしさぬきうどん 牛乳	うどん,ごま油,砂糖	牛乳 鶏肉,卵,わかめ	長ねぎ,干しいたけ
	いわしのカリカリフライ 小松菜のけんちゃん	じゃがいも,油 油	いわし 豆腐,さつま揚げ	小松菜,人参
20 (水)	プレミアムななエデー ごはん 山川牛乳 かぼちゃ団子汁	精白米 かぼちゃもち	牛乳 鶏肉,油揚げ	大根,人参,ごぼう,しめじ, 干しいたけ,長ねぎ,みつば
	ぶりとなすのたたき	米粉,油,砂糖,白ごま	ぶり	なす,玉ねぎ,きゅうり,小ねぎ, 生姜,にんにく,ゆず 七飯りんごジュース,レモン
21 (木)	ソフトフランスパン 牛乳	小麦粉	牛乳	
	いんげん豆のカレースープ たららのクリームグラタン プラム	じゃがいも,油,小麦粉 小麦粉,バター,油,パン粉	鶏肉,いんげん豆 真だら,牛乳,チーズ,スキムミルク,クリーム,	玉ねぎ,人参,アスパラガス 玉ねぎ,しめじ プラム
22 (金)	二色そぼろ丼 根菜のごま汁 すいか	精白米,砂糖,油 じゃがいも,白ごま	牛乳 鶏肉,大豆,卵 油揚げ,白みそ,豆乳	生姜,にんにく 大根,人参,ごぼう,長ねぎ すいか

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 相当量 g
						A(β-カロテン) μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	800	30.2	26.3	405	4.0	348	0.43	0.64	35	6.3	2.5

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,卵,米,米粉,牛乳, 王様しいたけ,干しの王様しいたけ,豆腐,厚揚げ,油揚げ,人参,大根,ほうれん草,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,長ねぎ,七飯りんごジュースの使用を予定しています。