

# 令和6年度 7月 学校給食献立表

## 7月7日(日)は、七夕の日です。

七飯町の学校給食では、1日(月)に天の川に見立てた「そうめんすまし汁」に、七飯りんごゼリーに星型のナタデココを入れて提供する予定です。そうめんすまし汁には、七飯町の人参や長ねぎ・干しいたけ・油揚げを、から揚げには酒かすを使う予定です。

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、水分や糖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、夏野菜のトマト・ピーマンを多く使った献立や、なす・ズッキーニ、夏が旬の果物すいかが登場します!



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 (月)	<b>七飯産の日</b> ごはん 山川牛乳 そうめんすまし汁 鶏のから揚げ 七飯りんごゼリー	米 そうめん 酒かす, でん粉, 油 砂糖	牛乳 油揚げ, なたと 鶏肉 寒天	人参, 長ねぎ, 干しいたけ, おくら 生姜, にんにく 七飯りんごジュース, レモン果汁, ナタデココ
2 (火)	背割りコッペパン 牛乳 人参ポタージュ ほたて貝柱フライ (3個) コールスローサラダ	小麦粉, 小麦粉, バター, 油, 生クリーム 小麦粉, パン粉, 油 マヨネーズ(エッグケア)	牛乳, 卵 牛乳, スキムミルク, いんげん豆 ほたて, 大豆粉 ツナ	人参, 玉ねぎ, パセリ キャベツ, とうもろこし, レモン果汁
3 (水)	ビビンバ もずくスープ すいか	米, 白ごま, 油, 砂糖, ごま油 でん粉	牛乳 豚肉, 豚レバー, 大豆 もずく, なたと, 豆腐, うすら卵	もやし, 人参, ほうれん草, たけのこ, 長ねぎ, にんにく, 生姜 人参, 長ねぎ すいか
4 (木)	みそラーメン 揚げえびシューマイ (3個) フルーツヨーグルト	小麦粉, 砂糖, 油, 白ごま 小麦粉, 油 砂糖	牛乳 豚肉, 焼きかまぼこ, 白みそ, 赤みそ えび, たらすりみ ヨーグルト	もやし, 長ねぎ, 人参, 生姜, にんにく 玉ねぎ パイン, みかん, 黄桃
5 (金)	ごはん 肉じゃが 小魚のから炒り ごま和え	米 じゃがいも, 砂糖 白ごま, 砂糖 白ごま, 砂糖	牛乳 豚肉 しらす干し, 干しえび, かつお節	玉ねぎ, 人参, しらたき 小松菜, もやし
8 (月)	ごはん じゃがいもとキャベツのみそ汁 さばの西京焼き 大根のおかか和え	米 じゃがいも 白ごま, 砂糖, ごま油	牛乳 油揚げ, 白みそ さば, 白みそ かつお節	キャベツ 大根, きゅうり, 人参
9 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 シチュー 照り焼きチキン きゅうりとコーンのサラダ	小麦粉 小麦粉, バター, 油, 生クリーム, じゃがいも 砂糖 オリーブオイル	牛乳 牛乳, スキムミルク, いんげん豆 鶏肉	玉ねぎ, 人参, しめじ きゅうり, とうもろこし
10 (水)	ごはん 卵スープ チンジャオロース 塩だれキャベツ	米 春雨, でん粉 油, でん粉 ごま油, 白ごま	牛乳 卵, 道産大豆豆腐 豚肉	ほうれん草, えのきたけ ピーマン, たけのこ, もやし, 生姜 キャベツ, 人参, にんにく
11 (木)	フレッシュトマトのスパゲッティ 大豆コロッケ キャロットサラダ ⓂMBP チーズ	スパゲッティ, オリーブオイル じゃがいも, 小麦粉, パン粉, でん粉, 油 オリーブオイル	牛乳 ベーコン 大豆 ツナ チーズ	トマト, 玉ねぎ, にんにく, 枝豆 玉ねぎ 人参, きゅうり

今月の目標  
「暑さに負けない体をつくろう！」

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
12 (金)	ごはん 牛乳 春雨スープ チリコンカン ヨーグルト	米 春雨 じゃがいも, 油, 砂糖 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉, 大豆 スキムミルク	白菜, 人参, えのきたけ, しめじ 玉ねぎ, 人参, パセリ, トマト
16 (火)	黒砂糖パン 牛乳 千切り野菜スープ スペイン風オムレツ フルーツ白玉	小麦粉, 黒砂糖 じゃがいも オリーブオイル, 生クリーム 白玉	牛乳 ウインナー 卵, 牛乳, チーズ, ベーコン	人参, 大根, 玉ねぎ, バジル 玉ねぎ, トマト, パセリ パイン, みかん, 黄桃
17 (水)	ごはん 牛乳 豆腐と大根のみそ汁 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ	米 砂糖, 油 じゃがいも, 砂糖, マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 豆腐, 油揚げ, 白みそ 豚肉	大根, 人参 玉ねぎ, 生姜 人参, きゅうり, 枝豆, とうもろこし
18 (木)	ズッキーニのトマトクリームスパゲッティ たらガーリックフライ キャベツとツナのサラダ	スパゲッティ, オリーブオイル, 生クリーム 小麦粉, パン粉, 油 白ごま, 砂糖	牛乳 ベーコン たら ツナ	ズッキーニ, 玉ねぎ, トマト, にんにく にんにく キャベツ, きゅうり
19 (金)	夏野菜のスープカレー フルーツポンチ	米, じゃがいも, 小麦粉, 油 砂糖	牛乳 鶏肉	人参, 玉ねぎ, ズッキーニ, なす, 赤ピーマン, にんにく パイン, みかん, 黄桃, すいか, レモン果汁
22 (月)	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 豚肉ときのこのみそ炒め キャベツのごま和え	米 でん粉 砂糖, 油, でん粉 白ごま, 砂糖	牛乳 卵, 油揚げ, わかめ, 白みそ 豚肉, 白みそ	長ねぎ 玉ねぎ, 王様しいたけ, えのきたけ, にんにく キャベツ, 人参
23 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 カチャトーラ えびフリッター スパゲッティサラダ いちごジャム	小麦粉 じゃがいも, オリーブオイル 小麦粉, 砂糖, でん粉, 油 スパゲッティ, オリーブオイル, 砂糖, マヨネーズ(エッグケア) 砂糖	牛乳 鶏肉, ベーコン えび, 卵	玉ねぎ, トマト, 人参, しめじ, にんにく きゅうり, 人参, とうもろこし いちご

	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-胡萝卜素)	B1	B2	C		
月平均栄養価	785	29.5	25.9	382	3.1	357	0.46	0.6	33	4.6	2.5

7月の「七飯産の日」は、1日(月)です!

「そうめんすまし汁」は、星の形に似ている、夏が旬のオクラも入れて作ります。「とりのから揚げ」には、箱館醸蔵さんの酒かすを使用します。お肉がやわらかくなり、うま味を引き出すことができます。また、つき果樹園さんの「七飯産100%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登場します。

北海道のほたてを食べよう!

北海道のほたてを食べて水産業を応援しようという取組で、北海道より全道の学校給食へ「ほたて貝柱フライ」を無償提供していただきました。新鮮なほたての貝柱を使用しています。3個あるので、そのまま味わってみたり、ソースをかけたたり、サラダといっしょにパンにはさんで食べましょう。

今月の七飯産

米, 酒かす, 牛乳, 王様しいたけ, 干しの王様しいたけ, 豆腐, 油揚げ, ほうれん草, 人参, 大根, キャベツ, ごぼう, ズッキーニ, 長ねぎ, 七飯りんごジュースの使用を予定しています。