



2025年

7月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品 熱や力のもとになる		赤色の食品 血や肉になり、体をつくる		緑色の食品 体の調子をととのえる	
月		火		水	
★ 今月の食材 ★		1	小 603 kcal 中 740 kcal	2	小 689 kcal 中 809 kcal
・北あかりコロッケ ⇒美深振興公社 ・豆腐⇒名寄丘の上学園 ・お米 ⇒ 風連町有機農業 生産組合 ・モッツアレラチーズ ⇒北ぎゅう舎 ・クリームチーズ ~~~~~		・豚骨ラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーの ごまネーズあえ ・冷凍パイ 黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・なると・とりにく 緑 マ・ねぎ・にんじん・はくさい・きくら げ・しょうが・フロコリー・ホウレンソウ・キャベ ツ・パイ		・酢めし五目煮 ・牛乳 ・いも団子汁 黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・いも・ でんぶ 赤 牛乳・とりにく・ひじき・さつまあげ・あぶ らあげ・みそ 緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・ いんげん・だいこん・ねぎ	
7	小 654 kcal 中 735 kcal	8	小 647 kcal 中 744 kcal	9	小 647 kcal 中 794 kcal
・ごはん ・牛乳・七夕ゼリー ・そうめん汁 ・鮭の塩こうじ焼き ・短冊サラダ 黄 ごはん・ごま・そうめん・はなふ・ゼリー 赤 牛乳・鮭・ハム・はんぺん 緑 きゃべつ・にんじん・ねぎ・しいたけ		・とりめん ・牛乳 ・北あかりコロッケ 黄 ひやむぎ・あぶら・パンこ・じゃがいも 赤 牛乳・とりにく・なると 緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいた け・たまねぎ	・スタミナ丼 ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ、油揚げ） 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ 緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・メン マ・しょうが・きゃべつ	・黒糖スライスパン ・牛乳 ・にんじんポタージュ ・タンドリーチキン ・もやしのサラダ 黄 ことう・パン・バター・さとう 赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム・ひじ き・クリームチーズ・なまクリーム 緑 コーン・クリームコーン・たまねぎ・にん じん・パセリ・もやし・きゅうり	
14	小 644 kcal 中 724 kcal	15	小 602 kcal 中 689 kcal	16	小 774 kcal 中 965 kcal
・ごはん ・牛乳 ・五目汁 ・いわしの梅煮 ・白菜のなめ茸あえ 黄 ごはん・じゃがいも 赤 牛乳・なまあげ・いわし・のり 緑 ごぼう・にんじん・しいたけ・だいこん・ ねぎ・ホウレンソウ・はくさい・なめたけ・梅		・卵とじうどん ・牛乳 ・ささみと野菜の梅サラダ ・ヨーグルト 黄 うどん・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・とりにく・なると・たまご・あぶらあ げ・ヨーグルト 緑 にんじん・ねぎ・しいたけ・ごぼう・きゃ べつ・きゅうり・うめ	・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリーあえ 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー・カ レールウ 赤 牛乳・とりにく 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・ようなし 缶・りんご缶・パイ缶	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（たまねぎ・わかめ） ・タラフライ ・豚肉と大根の煮物 黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう・パン こ 赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたにく・たら 緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・いんげ ん	
21	小 669 kcal 中 829 kcal	22	小 609 kcal 中 745 kcal	23	小 609 kcal 中 745 kcal
・みそ野菜ラーメン ・牛乳 ・きな粉ポテト 黄 ラーメン・あぶら・さとう・フライドポテ 赤 牛乳・ぶたにく・きなこ 緑 マンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・も やし・ほうれんそう・しょうが		・プルコギ丼 ・牛乳 ・春雨スープ 黄 ごはん・ごまあぶら・さとう・はるさめ 赤 牛乳・ぶたにく・みそ 緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・ しいたけ・チンゲンサイ		せいさんしゃ しょうかい なよろ おか うえ がくえん 「名寄丘の上学園」 きゅうしやく もめんどうふ しょう 給食では木綿豆腐を使用させて いただいています。豆腐作りは、 にがりを入れる温度やタイミング を誤ると固まらないそうで、技術 が必要で難しい作業です。	

★七夏の行事食—そうめん



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



素餅