



2024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			木			金					
1	小 中	655 kcal 731 kcal	2	小 中	675 kcal 782 kcal	3	小 中	587 kcal 677 kcal	4	小 中	698 kcal 796 kcal	5	小 中	608 kcal 721 kcal			
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、長ネギ) ・鶏肉のから揚げ ・白菜なめ苺あえ			・みそラーメン ・牛乳 ・ポテトと肉団子の ケチャップ煮			・ホイコーロー丼 ・牛乳 ・いもだんご汁			・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、生揚げ) ・にしんフライ ・ひじきのごまネーズあえ			・ごはん ・牛乳 ・七タスープ ☆皇バーグ ・短冊サラダ					
ごはん・かたくりこ			ラーメン・フライドポテト・あぶら・バター・さとう			ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・いももち			ごはん・さとう・マヨネーズ・いりごま・あぶら			ごはん・はるさめ・いりごま					
牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とりにく・のり			ぶたにく・牛乳・ミートボール			ぶたにく・牛乳			牛乳・なまあげ・みそ・スーパーチキン・ひじき・にしん			牛乳・ハンバーグ・ロースハム					
長ねぎ・ほうれんそう・はくさい・なめたけ			メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれんそう・にんじん・ピーマン			キャベツ・ピーマン・長ねぎ・しいたけ			だいこん・キャベツ・にんじん			長ねぎ・しいたけ・にんじん・キャベツ・きゅうり					
8	小 中	657 kcal 739 kcal	9	小 中	478 kcal 546 kcal	10	小 中	734 kcal 862 kcal	11	小 中	654 kcal 780 kcal	12	小 中	676 kcal 762 kcal			
・わかめごはん ・牛乳 ・豚汁 ・いわしの梅煮 ・白菜かつおあえ			・とりめん ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの			・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツのヨーグルトあえ			・黒糖スライスパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・鶏肉の朝鮮焼き ・野菜のナムル			・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(なめこ、豆腐) ・さば焼き魚 ・大根のそぼろ煮					
ごはん・じゃがいも・さとう			ひやむぎ			ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう			黒糖スライスパン・バター・さとう・いりごま・ごまあぶら・さとう			ごはん・さとう・あぶら					
牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・かつお節・わかめ・いわし			とりにく・なると・かつお節・牛乳・ロースハム			とりにく・牛乳・ヨーグルト・チーズ			牛乳・とりにく・ロースハム			牛乳・とうふ・みそ・さば・ぶたにく					
にんじん・たまねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・はくさい・キャベツ			長ねぎ・しいたけ・キャベツ・もやし・きゅうり・ホールコーン			にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶			ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれんそう・もやし			なめこ・だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん					
15	海の日		16	小 中	648 kcal 768 kcal	17	小 中	674 kcal 819 kcal	18	小 中	625 kcal 759 kcal	19	小 中	670 kcal 751 kcal			
 こまめな 水分補給を忘れず に！			・塩野菜ラーメン ・牛乳 ・きなこポテト			・マーボー野菜丼 ・牛乳 ・ごま酢あえ			・ごはん ・牛乳 ・白菜と肉団子のスープ ・焼きぎょうざ(小2ク、中高3ク) ・キャベツの甘酢あえ			・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(小松菜、油揚げ) ・鮭の香味揚げ ・五目さんぴら			ごはん・天ぷら粉・いりごま・しらたき・あぶら・さとう		
ラーメン・あぶら・さとう・フライドポテト			ぶたにく・なると・牛乳・きなこ			とうふ・ぶたにく・赤みそ・牛乳			牛乳・わかめ・ぎょうざ・ミートボール			牛乳・あぶらあげ・みそ・あおりのり・ぶたにく・さつまあげ・しゃけ			こまつな・にんじん・ごぼう・たけのこ		
メンマ・長ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい			にんじん・たまねぎ・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・キャベツ・こまつな・もやし			にんじん・はくさい・しいたけ・キャベツ			にんじん・はくさい・しいたけ・キャベツ								
22	小 中	637 kcal 718 kcal	23	小 中	607 kcal 677 kcal	24	小 中	689 kcal 782 kcal	今月の食材			7月平均栄養価					
・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(野菜つみれ) ・さばのみそ煮 ・ささみと野菜の梅サラダ			・豚骨ラーメン ・牛乳 ・かぼちゃチーズフライ			・プルコギ丼 ・牛乳 ・みそ汁(きゅうり、わかめ) ・プリン			・モッツァレラチーズ ⇒北牛舎 ・豆腐、椎茸 ⇒名寄丘の上学園 ・お米⇒風連町有機 農業倶楽部			小 中 たん白質 22.7g 28.6g 脂 質 17.7g 21.9g 食塩相当量 2.2g 3.1g			☆は初めての メニューです！		
ごはん・ごまあぶら・さとう			ラーメン・かぼちゃ・あぶら			ごはん・ごまあぶら・さとう・プリン											
牛乳・スーパーチキン・さば・のり			ぶたにく・なると・牛乳・チーズ			ぶたにく・みそ・牛乳・わかめ											
長ねぎ・しいたけ・キャベツ・きゅうり・にんじん・梅びしお			メンマ・長ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが			たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・キャベツ											



7月7日は七夕です。この日は願い事を書いた短冊などを飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？



Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？



Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？



Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る)