



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 热や力のもとになる		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 655 kcal 中 731 kcal	2 小 675 kcal 中 782 kcal	3 小 587 kcal 中 677 kcal	4 小 698 kcal 中 796 kcal	5 小 608 kcal 中 721 kcal	
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、長ねぎ） ・鶏肉のから揚げ ・白菜なめ茸あえ	・みそラーメン ・牛乳 ・ポテトと肉団子のケチャップ煮	・ホイコローワン ・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 ・七夕スープ ☆星バーグ ・短冊サラダ	
ごはん・かたくりこ	ラーメン・フライポテト・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・スパークリング・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・ビーマン・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 657 kcal 中 739 kcal	9 小 478 kcal 中 546 kcal	10 小 734 kcal 中 862 kcal	11 小 654 kcal 中 780 kcal	12 小 676 kcal 中 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、とうふ） ・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	ホールコン・クリームコーン・たまねぎ・にん じん・バセリ・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 648 kcal 中 768 kcal	17 小 674 kcal 中 819 kcal	18 小 625 kcal 中 759 kcal	19 小 670 kcal 中 751 kcal	
	・塩野菜ラーメン ・牛乳 ・きなこポテト	・マー婆ー野菜丼 ・牛乳 ・ごま酢あえ	・ごはん ・牛乳 ・白菜と肉団子のスープ ・焼き芋（小2ヶ、中高3ヶ） ・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 ・五目きんぴら	
こまめな水分補給を忘れず に！	ラーメン・あぶら・さとう・フライポテト ぶたにく・なると・牛乳・きなこ メンマ・長ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・は くさい	ごはん・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・あぶ ら・すりごま	ごはん・さとう・すりごま	ごはん・天ぷら粉・いりごま・しらたき・あぶら・ さとう	
牛乳・スーパー・チキン・さば・のり 長ねぎ・しいたけ・キャベツ・きゅうり・にんじ ん・梅ひしお	ぶたにく・なると・牛乳・チーズ メンマ・長ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ ・しょうが	ぶたにく・みそ・牛乳・わかめ たまねぎ・ビーマン・もやし・にんじん・キャベ ツ	牛乳・わかめ・きょうざ・ミートボール にんじん・はくさい・しいたけ・キャベツ	牛乳・あぶらあげ・みそ・あおのり・ぶたにく・ さつまあげ・しゃけ	
22 小 637 kcal 中 718 kcal	23 小 607 kcal 中 677 kcal	24 小 689 kcal 中 782 kcal	今月の食材		
・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	・ブルコギ丼 ・牛乳 ・みそ汁（キャベツ、わかめ） ・プリン	7月平均栄養価		
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	・モツツアレラチーズ ⇒ 北牛舎	小 中	
牛乳・スーパー・チキン・さば・のり 長ねぎ・しいたけ・キャベツ・きゅうり・にんじ ん・梅ひしお	ぶたにく・なると・牛乳・チーズ メンマ・長ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ ・しょうが	ぶたにく・みそ・牛乳・わかめ たまねぎ・ビーマン・もやし・にんじん・キャベ ツ	・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上學園	たん白質 22.7g 28.6g	
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	・お米⇒ 風連町有機農業俱楽部	脂 質 17.7g 21.9g	
牛乳・スーパー・チキン・さば・のり 長ねぎ・しいたけ・キャベツ・きゅうり・にんじ ん・梅ひしお	ぶたにく・なると・牛乳・チーズ メンマ・長ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ ・しょうが	ぶたにく・みそ・牛乳・わかめ たまねぎ・ビーマン・もやし・にんじん・キャベ ツ		食塩相当量 2.2g 3.1g	
☆は初めてのメニューです！					



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 毎年一度、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？



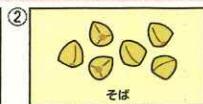
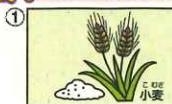
Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



Q2 箔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)