

# 令和2年度 7月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

## 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、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7月3日の献立に取り入れます。『プレミアムななえデー』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。その他、牛肉のハーブカットステーキや手作りするかにクリームコロッケ風などの新メニュー、旬の七飯産の野菜料理もお楽しみに!

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 (水)	ぎゅうにゅう ピビンバ わかめとトックのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう せいはいくまい、しろごま、 さとう、あぶら、ごまあぶら トック、でんぷん、しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず わかめ、うすらたまご	もやし、にんじん、ほうれんそう、さんさい、 たけのこ、ながねぎ、にんにく、しょうが にんじん、ながねぎ、えのきだけ、とうもろこし みかん
2 (木)	ソフトフランスパン ブイヤベース マカロニグラタン いちごゼリー	こむぎこ じゃがいも、オリーブオイル マカロニ、こむぎこ、バター、あぶら、パンこ さとう、寒天	ぎゅうにゅう ほたてがし、えび ウィンナー、ソーセージ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン いちご
3 (金)	<b>プレミアムななえデー</b> ごはん 山川ぎゅうにゅう じゅんさいとそうめんすましじる ぎゅうにくとおうさましいたけのハーブステーキ すいか	せいはいくまい そうめん オリーブオイル	<b>ぎゅうにゅう</b> あぶらあげ、なると <b>ぎゅうにゅう</b> おうさましいたけ、にんにく すいか	<b>じゅんさい</b> ながねぎ、ほししいたけ おうさましいたけ、にんにく すいか
6 (月)	ぎゅうにゅう なつやさいのカレー キャベツのコールスロー ヨーグルト	せいはいくまい、じゃがいも、バター、こむぎこ、あぶら マヨネーズ(エッグケア) さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにく、だいず まぐろあぶらづけ ヨーグルト	にんじん、ズッキーニ、あかピーマン、トマト、たまねぎ、なす、にんにく キャベツ、とうもろこし、レモン
7 (火)	ぎゅうにゅう フレッシュトマトのスパゲッティ いかフリッター メロン	スパゲッティ、オリーブオイル こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、こなチーズ いか、たまご	トマト、たまねぎ、えだまめ、にんにく メロン
8 (水)	ごはん みそおでん からふとししゃもフライ ブロッコリーのおかかあえ	せいはいくまい さとう、あぶら こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ、ゆきどろ、ほうてん、がんもどき、あかみそ からふとししゃも かつおぶし	こんにゃく、にんじん、だいこん、しょうが ブロッコリー、きゅうり
9 (木)	ツイストパン ポテトポタージュ ほうれんそうオムレツ アスパラとしいたけのバターいため	こむぎこ じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら オリーブオイル バター	たまご、ぎゅうにゅう しほなまめ、いんげん、まめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、クリーム たまご、クリーム、ぎゅうにゅう、チーズ、ベーコン ベーコン	たまねぎ、パセリ たまねぎ、ほうれんそう、トマト アスパラガス、しいたけ、たまねぎ
10 (金)	ごはん かぼちゃだんごじる さばのしおやき じゃがいものあめがらめ	せいはいくまい じゃがいも、あぶら、さとう、くろごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さば	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ほししいたけ、ながねぎ、みつば
13 (月)	ごはん じゃがいものピリからごまじる ぶりのカレーザンギ にんじんシリシリ	せいはいくまい じゃがいも、しろごま でんぷん、あぶら しろごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、しろみそ、あかみそ ぶり まぐろあぶらづけ、たまご	ながねぎ しょうが にんじん
14 (火)	ぎゅうにゅう いなかうどん あげごぼうのごまがらめ メロン	せいはいくまい うどん、さとう でんぷん、あぶら、さとう、はちみつ、しろごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ だいず	さんさい、なめこ、ほししいたけ、こまつな、まいたけ、ながねぎ、たけのこ ごぼう、しょうが メロン
15 (水)	ごはん たまごスープ ちゅうかいため あげギョーザ	せいはいくまい でんぷん さとう、あぶら、でんぷん こむぎこ、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう はんぺん、とうふ、たまご ぶたにく、えび	ほうれんそう、ながねぎ、えのきだけ にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ながねぎ、 たけのこ、ヤングコーン、しめじ キャベツ、にら、にんにく

こんげつのもくひょう  
「あつさにまけないからだをつくろう！」

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
16 (木)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ さつまいもフレンチ ひじきサラダ チョコクリーム	こむぎこ さとう さつまいも、あぶら マヨネーズ(エッグケア) カカオマス、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、いんげんまめ ひじき、まぐろあぶらづけ スキムミルク	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト きゅうり、とうもろこし
17 (金)	ごはん ごもくあんかけとうふ いりこポテト さくらんぼ	せいはいくまい さとう、でんぷん、あぶら じゃがいも、でんぷん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく だいず、こうなご、あおのり	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ながねぎ、さやいんげん さくらんぼ
20 (月)	ごはん はちはいじる やさしいごもくみそに だいずコロッケ	せいはいくまい でんぷん しろごま、あぶら、さとう じゃがいも、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく、あぶらあげ、さつまあげ、あかみそ だいず	しょうが、ほししいたけ、こまつな こんにゃく、にんじん、さやいんげん、だいこん、ごぼう、しめじ たまねぎ
21 (火)	ひやしちゅうか えびかのこあげ メロン	ぎゅうにゅう ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら、しろごま こむぎこ、クルトン、あぶら	ぎゅうにゅう ポークハム、たまご えび、たらすりみ	きゅうり、もやし、とうもろこし メロン
22 (水)	ごはん かぼちゃのごまじる しかにくのなんばんいため すいか	せいはいくまい しろごま でんぷん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、しろみそ、ぎゅうにゅう エソシカにく	かぼちゃ、ながねぎ しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん すいか
27 (月)	ごはん はるさめのタンタンスープ えびあますあん プラム	せいはいくまい はるさめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、しろごま さとう、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	ながねぎ、しょうが、もやし、チンゲンサイ、こねぎ しょうが、にんじん、ピーマン、もやし、たまねぎ、たけのこ、しめじ、にんにく プラム
28 (火)	<b>プレミアムななえデー</b> ごまロールパン 山川ぎゅうにゅう ミネストローネ かにクリームコロッケふう ななえりんごゼリー	こむぎこ、しろごま じゃがいも、マカロニ(ワルファール) こむぎこ、バター、パンこ、オリーブオイル さとう	たまご、 <b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン かに、たらすりみ、 <b>あからぎゅうにゅう</b> 、チーズ アガー(かんてん)	トマト、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、キャベツ、パセリ たまねぎ <b>りんごジュース</b> 、レモン
29 (水)	ごはん あつあげとなすのみそじる さんまのうめてりりやき じゃがいもといんげんのごまあえ	せいはいくまい あぶら、さとう、でんぷん、しろごま じゃがいも、しろごま、さとう	ぎゅうにゅう あつあげ、しろみそ さんま	なす、ながねぎ うめ さやいんげん、にんじん
30 (木)	ぎゅうにゅう ズッキーニのトマトクリームスパゲッティ ホタテのカレーパンこやき むしとうもろこし	スパゲッティ、オリーブオイル パンこ、マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう ベーコン、クリーム ほたてがい	ズッキーニ、たまねぎ、トマト、にんにく とうもろこし
31 (金)	ごはん すきやき えだまめ すいか	せいはいくまい じゃがいも、ふ、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ、あかみそ	しらたき、たまねぎ、もやし、ながねぎ えだまめ すいか

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A(リチン)	B1	B2	C		
月平均栄養価	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	655	25.3	23.2	472	2.6	209	0.38	0.53	29	5.0	2.0

**今月の「プレミアムななえデー」は、3日と28日です!**  
3日(金)は、大沼の「じゅんさい」を使ったすまし汁と、牛ロース肉のカットステーキです!この牛肉は、北海道が企画した「道産牛肉学校給食提供推進事業」による提供で、普段の給食では食べられないロース肉などを提供します。感謝して、味わっていただきましょう。28日の新メニュー「かにクリームコロッケ風」は、勝田豆腐店のおからと山川牛乳、サクサクに焼いたパン粉を使って手作りするスコップコロッケです。今月も地場産物たっぷりの料理がいっぱいです。お楽しみに!

米、じゅんさい、牛肉、卵、牛乳、おから、豆腐、厚揚げ、油揚げ、人参、大根、ほうれん草、グリーンアスパラガス、枝豆、トマト、ブロッコリー、とうもろこし、王様しいたけ、なめこ、りんごジュースの使用を予定しています。