平成30年度 6月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

『プレミアムななえデー』にかわります！

昨年度スタートした「七飯産の日」、七飯町から助成を受けて始まった取組ですが、今年度は予算が拡大され、給食で毎日使っている七飯産の食材は、ほぼすべて七飯町の予算で購入されることになりました。そこで、これまでは月1～2回行ってきた「七飯産の日」の取組は、「プレミアムななえデー」(通称：ﾌﾟﾚななﾃﾞｰ)と、名称を変更して行うことにしました！

また、6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。今月は少し早いですが、6月1日に「かみかみ給食」メニューとして、鮭のごまみそ鍋、大豆コロッケ、五目きんぴらを献立に取り入れました。よく噛んで食べることで、食べ物の消化を助けたり、脳の働きをよくする効果があります。よく噛んでたべましょう。

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 (金)	**かみかみきゅうしょく** ごはん　ぎゅうにゅう さけのごまみそなべ だいずコロッケ ごもくきんぴら	せいはくまい しろごま じゃがいも,あぶら,パンこ,こむぎこ,でんぷん しろごま,あぶら,ごまあぶら,さとう	ぎゅうにゅう さけ,とうふ,しろみそ,あかみそ だいず ぶたにく	キャベツ,ながねぎ たまねぎ ごぼう,にんじん,こんにゃく,さやいんげん
4 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ すぶた こまつなともやしのごまあえ	せいはくまい はるさめ,でんぷん でんぷん,じゃがいも さとう,あぶら しろごま,さとう	ぎゅうにゅう ベーコン,うずらたまご,わかめ ぶたにく	ながねぎ,にんじん,とうもろこし にんじん,ピーマン,たまねぎ たけのこ,ほししいたけ,しょうが こまつな,もやし
5 (火)	くろざとうパン　ぎゅうにゅう オニオンスープ ラザニアふう りんご	こむぎこ,くろざとう オリーブオイル マカロニ,バター パンこ,オリーブオイル	ぎゅうにゅう,たまご ベーコン ぶたにく,ぎゅうにゅう, チーズ,スキムミルク	たまねぎ,にんじん,パセリ,にんにく にんじん,たまねぎ,トマト
6 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう にらとたまごのみそしる おでん さんまかんろに	せいはくまい さとう みずあめ,さとう	ぎゅうにゅう たまご,あぶらあげ,しろみそ こんぶ,はんぺん がんも,あげかまぼこ さんま	にら,えのきだけ,ながねぎ こんにゃく,にんじん だいこん,ほししいたけ,ふき
7 (木)	ぎゅうにゅう ひじきスパゲッティ チーズフリッター キャベツのコールスロー	スパゲッティ,オリーブオイル,バター でんぷん,あぶら マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう ぶたにく,ひじき,いか チーズ まぐろあぶらづけ	にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン キャベツ,とうもろこし,レモンかじゅう
8 (金)	ぎゅうにゅう シーフードカレー オニオンサラダ ヨーグルト	せいはくまい,じゃがいも あぶら,バター,こむぎこ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう えび,かに,しろはなまめ いんげんまめ まぐろあぶらづけ ヨーグルト	にんじん,たまねぎ,トマト グリンピース,にんにく たまねぎ,アスパラガス,あかピーマン
11 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ ちくわいそべあげ アスパラガスとしいたけの バターじょうゆいため	せいはくまい はるさめ あぶら,こむぎこ バター	ぎゅうにゅう スキムミルク,とりにく,ぶたにく だいず,たまご,うずらたまご ちくわ,あおさ ベーコン	はくさい,にんじん ほししいたけ アスパラガス,おうさましいたけ,たまねぎ
12 (火)	**プレななデー** ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ほたてのチャウダー ほうれんそうオムレツ なつみかん・チョコクリーム	こむぎこ こむぎこ,あぶら,バター じゃがいも オリーブオイル カカオマス,さとう	ぎゅうにゅう ほたてかい,**きゅうにゅう** 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,スパーコン スキムミルク	たまねぎ,**にんじん**,グリンピース, パセリ,かぶ たまねぎ,**ほうれんそう**,トマト なつみかん
13 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう もずくとなめこのみそしる ぶりのとうばんじゃんやき じゃがいもといんげんのごまあえ	せいはくまい さとう,しろごま じゃがいも,しろごま,さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ,しろみそ ぶり	もずく,なめこ,だいこん,ながねぎ しょうが,ながねぎ さやいんげん,にんじん
14 (木)	ぎゅうにゅう しおラーメン はるまき かぶとツナのサラダ・㊥チーズ	ちゅうかめん,ごまあぶら こむぎこ,あぶら,でんぷん,はるさめ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく,やきかまぼこ,わかめ ひじき,ぶたにく まぐろあぶらづけ,㊥チーズ	ごまつな,もやし,ながねぎ だけのこ かぶ,どうもろこし
15 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる ひとロチキンみそカツ りんご	せいはくまい さとう,しろごま,パンこ,あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく,どうふ とりにく,あかみそ,たまご	にんじん,だいこん,ながねぎ さやいんげん,こんにゃく,ごぼう りんご

今月の目標 『丈夫な歯を作ろう』

丈夫な歯やあごの発育のためには、よく噛むことが大切です。
食べた後はしっかりと歯を磨き、虫歯や歯周病予防をしましょう。

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
18 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーとうふ あおのりポテト メロン	せいはくまい さとう,でんぷん,あぶら,ごまあぶら じゃがいも,あぶら	ぎゅうにゅう とうふ,ぶたにく,あかみそ,だいず あおのり	ながねぎ,ピーマン,しょうが,にんにく メロン
19 (火)	コッペパン　ぎゅうにゅう ポテトポタージュ ほたてのカレーパンこやき きゅうりとコーンのサラダ	こむぎこ じゃがいも,バター,あぶら マヨネーズ(エッグケア),パンこ オリーブオイル	たまご,ぎゅうにゅう スキムミルク,クリーム,しろはなまめ いんげんまめ,ぎゅうにゅう ほたてかい	たまねぎ,パセリ きゅうり,とうもろこし,パインアップル
20 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる ちかフライ にんじんシリシリー	せいはくまい じゃがいも こむぎこ,あぶら,パンこ ごまあぶら,しろごま	ぎゅうにゅう わかめ,あぶらあげ,しろみそ ちか まぐろあぶらづけ,たまご	ながねぎ にんじん
21 (木)	ぎゅうにゅう カレーうどん こざかなとごぼうのごまがらめ キャベツのあさづけ	うどん,でんぷん,こむぎこ でんぷん,さとう,はちみつ,しろごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく,やきかまぼこ,あぶらあげ こうなご,だいず	たまねぎ,ながねぎ,たけのこ,ほししいたけ ごぼう,しょうが キャベツ,にんじん
22 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう ごもくすいとん ぶりとアスパラのくろずいため きりほしだいこんのなんばんづけ	せいはくまい じゃがいも,でんぷん でんぷん,あぶら,さとう さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶり	だいこん,にんじん,ながねぎ,みつば,ごぼう たまねぎ,アスパラガス きりほしだいこん,にんじん,きゅうり
25 (月)	ぎゅうにゅう ちゅうかはん むしポークしゅうまい ほうれんそうともやしのナムル	せいはくまい,でんぷん ごまあぶラーゆ パンこ,でんぷん,みずあめ,さとう しろごま,さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく,いか,えび,うずら たまご ぶたにく	にんじん,ピーマン,はくさい,たまねぎ ながねぎ,たけのこ,しょうが たまねぎ,しょうが ほうれんそう,もやし,にんじん
26 (火)	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう ようふうにくじゃが しろみざかなガーリックフライ やきやさい・みかんジャム	こむぎこ じゃがいも,あぶら あぶら,パンこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく わらずか	たまねぎ,にんじん,しらたき,グリンピース,しめじ にんにく ブロッコリー,みかん
27 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう はくさいスープ チリコンカン メロン	せいはくまい はるさめ じゃがいも,あぶら,さとう	ぎゅうにゅう ベーコン,うずらたまご いんげんまめ,ぶたにく	はくさい,にんじん にんじん,たまねぎ,トマト,パセリ メロン
28 (木)	ぎゅうにゅう タンタンメン にらまんじゅう フルーツしらたま	ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,さとう,しろごま ごまあぶら,さとう しらたまこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	ながねぎ,しょうが,もやし,チンゲンさい,こねぎ キャベツ,にら,たまねぎ,にんにく おうどう,みかん,パインアップル
29 (金)	**プレななデー** ごはん　ぎゅうにゅう かぶのごまじる ぎゅうにくのなんばんいため ななえりんごゼリー	せいはくまい しろごま でんぷん,あぶら,さとう,ごまあぶら,ラーゆ さとう,かんてん	ぎゅうにゅう あぶらあげ　しろみそ **ぎゅうにく**	**かぶ** にんにく,しょうが,たまねぎ,ピーマン,あかピーマン **りんごジュース**,レモンかじゅう

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A(レチノール当量)	B1	B2	C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	793	30.6	25.5	430	2.9	259	0.44	0.60	32	5.5	3.1

今月の「プレミアムななえデー」は、12日 と 29日 です！

今月のメニューは、山川牛乳を使用した、ほたてのチャウダーほうれん草のオムレツ、牛肉の南蛮炒め、七飯産のりんごジュースを使用した手作り七飯りんごゼリーです。どれも地場産物をたっぷり使った料理です。味わって食べてください！

こんげつのななえさん

ぎゅうにゅう，ぎゅうにく，たまご，おうさましいたけ，なめこ，にんじん，しろかぶ，だいこん，ほうれんそう，アスパラガス
りんごジュース，とうふ，あぶらあげ，こんにゃく，しらたき，うどん，ちゅうかめんの使用を予定しています。