平成30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、昨年から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」を献立に取り入れており、今年も7月6日に味わいます。今年度は『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。

また、2回目のプレミアムななえデーでは、七飯町のパン屋さん、こなひき小屋さんとベーカーズベーカリーさんのパンを給食で初めて提供します。今月も、地場産物たっぷりの給食をお楽しみに！

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
2 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	すきやき	じゃがいも,やきふ,さとう	ぶたにく,やきどうふ,あかみそ	たまねぎ,もやし,ながねぎ,しらたき
	からふとししゃもフライ	こむぎこ,パンこ,あぶら	からふとししゃも	
	ごまみそサラダ	しろごま,さとう,ごまあぶら	まぐろあぶらづけ,しろみそ	きゅうり,キャベツ
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	いなかうどん	うどん,さとう	とりにく,あぶらあげ	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
	ごぼうとこざかなのかきあげ	こむぎこ,でんぷん,あぶら,しろごま	こうなご,ほしえび,だいず	ごぼう
	ブロッコリーのおかかあえ	さとう,ごまあぶら	かつおぶし	ブロッコリー,きゅうり
4 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	わかめスープ	でんぷん,しろごま	わかめ,なると,とうふ,うずらたまご	にんじん,ながねぎ,えのきだけ
	ビビンバ	せいはくまい,しろごま,さとう,ごまあぶら	ぶたにく,だいず	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
	メロン			メロン
5 (木)	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう	
	にんじんポタージュ	バター,あぶら,こむぎこ	しろはなまめ・いんげんまめ,ぎゅうにゅう,スキムミルク,クリーム	にんじん,たまねぎ
	ホタテのこうそうパンこやき	パンこ,マヨネーズ(エッグケア),あぶら	ほたてがい	にんにく
	ジャーマンポテト	じゃがいも,バター,あぶら	ベーコン	たまねぎ,パセリ
6 (金)	プレななデー　ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	じゅんさいとそうめんすましじる	そうめん	とりにく,あぶらあげ,なると	じゅんさい,ながねぎ,ほししいたけ
	ぎゅうにくとおうさましいたけのくろずいため	でんぷん,あぶら,さんおんとう	ぎゅうにく	おうさましいたけ,グリーンアスパラガス,たまねぎ,たけのこ,しょうが,にんにく
	すいか			すいか
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	なつやさいのカレー	せいはくまい,じゃがいも,バター,こむぎこ,あぶら	ぶたにく,だいず	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
	ひじきサラダ	マヨネーズ(エッグケア)	まぐろあぶらづけ	ひじき,とうもろこし,きゅうり
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト	
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	フレッシュトマトのスパゲッティ	スパゲッティ,オリーブオイル,あぶら	ベーコン,こなチーズ	トマト,たまねぎ,グリンピース,にんにく
	ホタテのマリネ	でんぷん,あぶら,オリーブオイル,さとう	ほたてがい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,レモン
	メロン			メロン
11 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	ごじる	じゃがいも	だいず,あぶらあげ,しろみそ	にんじん,だいこん,ごぼう,ながねぎ
	さばのしおやき		さば	
	こんぶのあぶらいため	しろごま,さとう,あぶら	こんぶ,あげかまぼこ	こんにゃく,にんじん
12 (木)	ツイストパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ	たまご　ぎゅうにゅう	
	ブイヤベース	じゃがいも,あぶら	いか,えび,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,さやいんげん
	オムレツトマトソース	あぶら,さとう	たまご	トマト,たまねぎ
	だいこんサラダ	しろごま,さとう,ごまあぶら		だいこん,きゅうり
	くろまめきなこクリーム	さとう	くろまめ	

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
13 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	なめことオクラのみそしる		とうふ,しろみそ	なめこ,オクラ
	ぶりとなすのたたき	でんぷん,あぶら,さとう,しろごま	ぶり	しょうが,にんにく,なす,たまねぎ,きゅうり,こねぎ,ゆず
	すいか			すいか
17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	ひやしちゅうか	ちゅうかめん,さとう,ごまあぶら,しろごま	ポークハム,たまご,こんぶ	きゅうり,もやし,とうもろこし
	あげえびシューマイ	こむぎこ,あぶら	えび,たらすりみ	たまねぎ
	トマト			トマト
18 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	あつあげとなすのみそしる	しろごま	あつあげ,しろみそ	なす,ながねぎ
	ぶりのてりやき	さとう	ぶり	
	ゆずだいこん	さとう		だいこん,ゆず
19 (木)	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう	
	いんげんまめのカレースープ	じゃがいも,こむぎこ,あぶら	とりにく,いんげんまめ	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー
	かぼちゃグラタン	バター,あぶら,パンこ	ベーコン,ぎゅうにゅう,スキムミルク,チーズ	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,しめじ
	セレクトゼリー りんごとカムカム or みかん	さとう	かんてん	りんご,カムカム／みかん
20 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	かんこくふうにくじゃが	じゃがいも,ごまあぶら,さとう,しろごま	ぶたにく	ながねぎ,たまねぎ,はくさい,にんじん, しめじ,しょうが,しらたき,さやいんげん,にんにく,りんご
	こうみひじき	しろごま,さとう	ひじき,かつおぶし	
	にんじんとツナのサラダ	オリーブオイル	まぐろあぶらづけ	にんじん,とうもろこし,きゅうり
23 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	カレーとうふ	さとう,でんぷん,あぶら,こむぎこ	とうふ,とりにく	たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,ながねぎ,さやいんげん
	いりこポテト	じゃがいも,でんぷん,あぶら,さとう	だいず,こうなご,あおのり	
	すいか			すいか
24 (火)	プレななデー　ななえしょくパン	しょくパン	ぎゅうにゅう	
	ぎゅうにゅう			
	ビーフシチュー	じゃがいも,バター,あぶら,こむぎこ	ぎゅうにく	にんじん,たまねぎ,グリンピース,トマト
	むし とうもろこし			とうもろこし
	フルーツのヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	りんご,みかん,おうとう,パインアップル
25 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	じゃがいものピリからごまじる	じゃがいも,しろごま	あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	ながねぎ
	さけのチャンチャンやき	さとう,バター	さけ,しろみそ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,しめじ,ながねぎ,もやし,にんにく
	こんにゃくのいりに	さとう,あぶら,ごまあぶら	とりにく,だいず,かつおぶし,こんぶ	こんにゃく,にんじん,さやいんげん

	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	615	24.4	20.6	369	2.5	206	0.34	0.52	29	4.5	2.4

今月の「プレミアムななえデー」は、6日と24日です！

6日(金)は、給食で初めて登場する大沼の「じゅんさい」を、そうめんすまし汁の昆布とかつおだしで味わってもらいます。大沼漁業協同組合さんのご協力で使用できることになった、貴重な旬の **じゅんさい** です。味わって食べてください。24日(火)には、これも初めて、七飯町のパン屋さん、**こなひき小屋**さんと**ベーカーズベーカリー**さんの「**食パン**」が登場します。各パン屋さんには1,000人分以上のパンを焼いていただきます。感謝して、味わって食べてください。その他、七飯産の牛肉を使った黒酢炒めと、ビーフシチュー、山川特濃牛乳100%ヨーグルトを果物に和えたデザート、旬のとうもろこしを、今回は蒸して素材の甘さを味わってもらいます。楽しみにしていてください！

今月の七飯産

しょくパン　じゅんさい　ぎゅうにく　にんじん　だいこん　ほうれんそう　グリーンアスパラガス
とうもろこし　おうさましいたけ　なめこ　ヨーグルトをつかうよていです。