令和3年

7月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	体の調子を整える

いよいよ夏本番です。「夏バテ」は「夏負け」ともいい、夏の暑さに負けて、食欲や体力がなくなったりすることです。暑い夏を元気に乗り切るためにも、1日3回の食事をバランスよく食べ、こまめに水分補給を心がけましょう。

7月平均栄養価

たんぱく質 小24.0g 中27.2g

脂質 小18.9g 中20.6g

7月の名寄産食材

米・パン・ピーマン・もやし・コーン・しいたけ・豆腐・油揚げ

☆印のついたメニューは新メニューです。

1（木）
小603kcal 中732kcal

★塩野菜ラーメン
★牛乳
★いりこ菜ごはん

黄：ごはん、油、ラーメン、ごま
赤：牛乳、ぶた肉、はんぺん、いりこ
緑：玉ねぎ、にんじん、白菜、もやし、長ねぎ、青菜

2（金）
小690kcal 中817kcal

★ごはん ★牛乳
★みそ汁（大根・わかめ）
★牛肉とピーマンのオイスターソース炒め
★焼さんま しょうゆ
↑骨に注意！

黄：ごはん、ごま油、でん粉、油、さとう
赤：牛乳、さんま、牛肉、みそ、わかめ
緑：大根、にんじん、玉ねぎ、ピーマン

5（月）
小585kcal 中694kcal

★ごはん ★牛乳
★みそ汁（白菜・なめこ）
★ひじきのごまネーズあえ
★さばみそ煮 ←骨ごと食べられます

黄：ごはん、さとう、ごま、マヨネーズ
赤：牛乳、みそ、鶏肉、さば、ひじき
緑：白菜、なめこ、キャベツ、にんじん

6（火）
小589kcal 中656kcal

★黒砂糖パン ★牛乳
★野菜スープ
★ジャーマンポテト
★チキンのチーズ焼き

黄：黒糖パン、油、さとう、じゃがいも、パン粉
赤：牛乳、ウインナー、鶏肉、チーズ
緑：にんじん、白菜、コーン、パセリ、玉ねぎ

7（水）
小663kcal 中765kcal

★ホイコーロー丼
★牛乳
★つぼ漬け
★オレンジゼリー

黄：ごはん、ごま油、さとう、でん粉、油
赤：牛乳、ぶた肉、みそ
緑：キャベツ、ピーマン、長ねぎ、にんじん、たいこん、オレンジ

8（木）
小636kcal 中755kcal

★みそ野菜ラーメン
★牛乳
★わかめごはん

黄：ラーメン、ごはん、油、ごま
赤：牛乳、ぶた肉、はんぺん、みそ、わかめ
緑：白菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、もやし

9（金）
小626kcal 中753kcal

★ごはん ★牛乳
★レタスと豚肉のスープ
★切干大根のたまごとじ
★玉ねぎコロッケ

黄：ごはん、さとう、油、マヨネーズ、パン粉
赤：牛乳、ぶた肉、さつま揚げ、たまご、油揚げ、かつお
緑：レタス、にんじん、長ねぎ、切干大根、玉ねぎ

12（月）
小564kcal 中683kcal

★ごはん ★牛乳
★みそ汁（豆腐・わかめ）
★肉じゃが
★ほっけの照り焼き

黄：ごはん、油、さとう、じゃがいも
赤：牛乳、ぶた肉、豆腐、わかめ、ほっけ、みそ
緑：にんじん、玉ねぎ、いんげん、長ねぎ

13（火）
小553kcal 中666kcal

★ごはん ★牛乳
★すまし汁（はんぺん・しいたけ）
★高野豆腐のみそ炒め
★いわしの梅煮 ←骨ごと食べられます

黄：ごはん、油、さとう
赤：牛乳、みそ、ぶた肉、はんぺん、高野豆腐、いわし
緑：しいたけ、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、こんにゃく、いんげん、うめ

14（水）
小750kcal 中882kcal

★ハヤシライス
★牛乳
名寄産ひまわり油使用↓
★もやしとコーンのひまわりドレッシングあえ

黄：ごはん、じゃがいも、ひまわり油、さとう、油
赤：牛乳、ぶた肉
緑：にんじん、玉ねぎ、もやし、コーン

15（木）
小584kcal 中688kcal

★汁なし担々麺
★牛乳
★わかめスープ

黄：ラーメン、ごま油、でん粉、ごま、さとう、じゃがいも
赤：牛乳、ぶた肉、みそ、わかめ
緑：にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、小松菜、コーン

16（金）
小619kcal 中740kcal

★ごはん ★牛乳
★みそ汁（小松菜・油揚げ）
★大根そぼろ煮
★チキンみそカツ

黄：ごはん、油、さとう、パン粉、でん粉
赤：牛乳、ぶた肉、油揚げ、とり肉、みそ
緑：大根、にんじん、玉ねぎ、いんげん、小松菜

19（月）
小580kcal 中677kcal

★ごはん ★牛乳
☆しょうゆワンタン汁
★白菜なめ茸あえ
★さんまかば焼き（1人2切）
↑骨ごと食べられます

黄：ごはん、ワンタン、さとう
赤：牛乳、ぶた肉、さんま、のり
緑：にんじん、椎茸、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、白菜

20（火）
小504kcal 中572kcal

★米粉パン ★牛乳
★豆入り野菜スープ
★もやしのバターしょうゆ炒め
★ハンバーグのケチャップソースかけ
★りんごジャム

黄：米粉パン、バター、さとう
赤：牛乳、大豆、とり肉、ぶた肉
緑：にんじん、キャベツ、玉ねぎ、もやし、コーン、りんご

21（水）
小745kcal 中874kcal

★チキンカレー
★牛乳
★キャベツのサウザンドレッシングサラダ

黄：ごはん、油、じゃがいも
赤：牛乳、とり肉、チーズ
緑：にんじん、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ

7月9日（金）豚肉とレタスのスープ

レタスは、明治時代に日本に伝わったキク科の野菜です。体の調子をととのえるビタミンや、食物せんいがたっぷり入っています。給食ではスープの献立にしました。おいしく食べてくださいね！

きゅうしょくレシピ

～豚肉とレタスのスープ～

〈材料４人分〉

豚もも肉スライス	50g
にんじん	40g
長ねぎ	25g
レタス	60g
油	大さじ1杯
チキンガラスープ（顆粒）	4g
しょうゆ	小さじ1杯
食塩	小さじ1杯
こしょう	少々

〈作り方〉

①豚肉は一口大に切る。
②にんじんは千切りにする。
③長ねぎは小口切りにする。
④レタスは１cm幅に切る。
⑤鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
⑥⑤に水を入れて沸騰したら、チキンガラスープを入れ、にんじん、長ねぎを入れる。
⑥⑤に醤油を加え、レタスを入れる。
⑧仕上げに塩・こしょうで味を整える。

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。　※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。