





# 7月分献立表

| 黄色の仲間  |   | 赤の仲間  |  | 緑の仲間   |  |
|--|---|---|--|--|--|
| 熱や力となり、体を動かす力のもとになる  |   | 血や骨や肉になり、体をつくる  |  | 体の調子を整える   |  |
| <p>これから本格的な夏の始まりです。夏を元気に過ごすために、食生活をチェックしましょう！</p> <p><b>1</b> 冷たいものの飲みすぎ<br/>や食べすぎに注意</p> <p><b>2</b> 朝ごはんをしっかり食べよう</p> <p><b>3</b> 夏野菜をたくさん食べよう</p>  |   | <p><b>7月</b>の<b>名寄産食材</b></p> <p>米、パン、豆腐、油揚げ、もやし、しいたけ、コーン、ピーマン、かぼちゃ、作りみそ、ひまわり油</p> <p>献立のマークを見てね ⇒ </p> <p>7月平均栄養価<br/>たん白質 ②24.4g ②28.0g<br/>脂肪 ①18.0g ①19.9g<br/>ナトリウム ②29g ③34g<br/>(塩分基準)</p>  |  | <p><b>1 (金)</b><br/>小577kcal 中734kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★みそ汁 (白菜・油揚げ)<br/>★切干大根炒め<br/>★肉だんご (小2こ・中3こ)</p> <p>黄:ごはん 油 さとう<br/>赤:牛乳 油揚げ みそ さつま揚げ ひき とり肉<br/>緑:白菜 にんじん いんげん、切干大根、しいたけ</p>                   |  |
| <p><b>4 (月)</b><br/>小586kcal 中703kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★みそ汁 (玉ねぎ・小松菜・豆腐)<br/>★さつまいもの甘辛煮<br/>★しらすわかめがたまご巻き</p> <p>黄:ごはん さとう さつまいも 油<br/>赤:牛乳 たまご とり肉 さつま揚げ みそ しらす わかめ 豆腐<br/>緑:玉ねぎ 小松菜 にんじん いんげん こんにゃく</p>                           | <p><b>5 (火)</b><br/>小673kcal 中779kcal</p> <p>★黒砂糖パン★牛乳<br/>★かぼちゃポタージュ<br/>★野菜のみわりりテー<br/>★ハンバーグのケチャップソース</p> <p>黄:黒砂糖 さとう ひまわり油 油<br/>赤:牛乳 さば肉 とり肉<br/>緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ、コーン、しめじ、いんげん、かぼちゃ</p>                    | <p><b>6 (水)</b><br/>小661kcal 中773kcal</p> <p>☆五目あんかけ丼<br/>★牛乳<br/>★もやしのごま酢あえ</p> <p>黄:ごはん 油 さとう でんぷん 玉ねぎ<br/>赤:牛乳 さば肉 はんぺん とうもろこし ツナ<br/>緑:にんじん 玉ねぎ しいたけ、しいたけ、白菜、もやし</p>  | <p><b>7 (木) 七夕献立</b><br/>小629kcal 中700kcal</p> <p>★とりめん<br/>★牛乳<br/>☆七夕コロック</p> <p>黄:うどん じゃがいも 油、パン粉<br/>赤:牛乳、さば肉、とり肉、はんぺん、油揚げ<br/>緑:玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、小松菜、ごま、しいたけ</p>  | <p><b>8 (金)</b><br/>小589kcal 中705kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★貝たくさんみそ汁<br/>★ごぼうサラダ<br/>★いわしの梅煮<br/>↑骨ごと食べられます。</p> <p>黄:ごはん さとう 鶏 卵 さしほも<br/>赤:牛乳 わかめ みそ とり肉 高野豆腐、いわし<br/>緑:白菜、大根、長ねぎ、ごま、うめ、コーン、キャベツ、にんじん</p> |  |
| <p><b>11 (月)</b><br/>小590kcal 中708kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★みそ汁 (もやし・油揚げ)<br/>★大根韓国風煮<br/>★コーンしゅうまい (1人2こ)</p> <p>黄:ごはん 小松菜 ごま 油 さとう<br/>赤:牛乳 さば肉 油揚げ すりみこ みそ<br/>緑:コーン 長ねぎ ねぎ 大根 にんじん もやし、ピーマン、しいたけ</p>                               | <p><b>12 (火)</b><br/>小562kcal 中705kcal</p> <p>★コッペパン★りんごジャム<br/>★牛乳<br/>★アルファベットマカロニスープ<br/>★洋風じゃがいも煮<br/>★ほうれん草オムレツ</p> <p>黄:コッペパン、油、じゃがいも、マカロニ、さとう<br/>赤:牛乳、さば肉、卵、大豆<br/>緑:キャベツ、にんじん、パセリ、ねぎ、ほうれん草、パセリ、りんご</p> | <p><b>13 (水)</b><br/>小748kcal 中877kcal</p> <p>★ポークカレー<br/>★牛乳<br/>★キャベツのレモン風味サラダ</p> <p>黄:ごはん 油、じゃがいも<br/>赤:牛乳、さば肉、チーズ<br/>緑:玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり</p>   | <p><b>14 (木)</b><br/>小637kcal 中754kcal</p> <p>★しょうゆ野菜ラーメン<br/>★牛乳<br/>★わかめごはん</p> <p>黄:ラーメン、油、ごはん<br/>赤:牛乳、さば肉、はんぺん、わかめ<br/>緑:玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし、白菜</p>              | <p><b>15 (金)</b><br/>小603kcal 中711kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★みそ汁 (キャベツ・舞茸)<br/>★高野豆腐の煮物<br/>★ほっけフライ<br/>↑骨に注意!</p> <p>黄:ごはん さとう、パン粉、油<br/>赤:牛乳、みそ、さば肉、高野豆腐、ほっけ<br/>緑:舞茸、大根、にんじん、いんげん、こんにゃく、キャベツ</p>         |  |
| <p><b>18 (月) 海の日</b></p> <p>☆印は新メニューです。今月は、6日、7日、22日に提供します。見てね!</p>   | <p><b>19 (火)</b><br/>小617kcal 中737kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★みそ汁 (白菜・わかめ)<br/>★子持ちしゃも甘煮 (1人2角)<br/>★じゃがいもとミートボールのケチャップ煮</p> <p>黄:ごはん さとう、バター、じゃがいも<br/>赤:牛乳、とり肉、みそ、しゃも、わかめ<br/>緑:白菜、玉ねぎ、ピーマン、にんじん</p>            | <p><b>20 (水)</b><br/>小644kcal 中755kcal</p> <p>★ピピン丼<br/>★牛乳<br/>★豆腐と椎茸のスープ</p> <p>黄:ごはん、ごま油、さとう、油<br/>赤:牛乳、さば肉、卵、豆腐<br/>緑:にんじん、玉ねぎ、小松菜、もやし、しいたけ</p>   | <p><b>21 (木)</b><br/>小635kcal 中754kcal</p> <p>★みそ野菜ラーメン<br/>★牛乳<br/>★いりこ菜ごはん</p> <p>黄:ラーメン、ごはん、ごま、油<br/>赤:牛乳、さば肉、しらす、はんぺん、みそ<br/>緑:にんじん、白菜、もやし、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、青葱</p> | <p><b>22 (金)</b><br/>小598kcal 中708kcal</p> <p>★ごはん ★ふりかけ<br/>★牛乳<br/>★いもだんご汁<br/>★きんぴらごぼう<br/>★鶏照り焼き</p> <p>黄:ごはん、じゃがいも、油、ごま、さとう<br/>赤:牛乳、とり肉、さば肉、かつお、みそ<br/>緑:にんじん、ごぼう、キャベツ、こんにゃく、いんげん</p>                |  |

※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。 ※給食費は忘れず期限までに納めましょう。



七夕は、「七夕祭り」「星祭り」とも言われています。これは、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。7月7日の給食には、星型のコロックが出ます。楽しく食べてもらえたらと思います。