

7月分献立表

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間	体の調子を整える	
3日のメニューは名寄市立大学の実習生さんが考えた献立です。 4日はなよろの日(7月4日6時)にちなんで煮込みジンギスカンが登場します。楽しみにしています。 	1 (火) 小658kcal 中836kcal ★スパゲティ ミートソース ★牛乳 ★フルーツポンチ 黄: スパゲティ、しらたま、油、さとう 赤: 牛乳、ひたひき肉、粉チーズ 緑: にんじん、まいたけ、パセリ、玉ねぎ、みかん缶、りんご缶	2 (水) 小762kcal 中895kcal ★ビーフカレー ★牛乳 ★キャベツとコーンのサラダ 黄: ごはん、じゃがいも、バター、ドレッシング 赤: 牛乳、ぎょう肉、粉チーズ 緑: キャベツ、にんじん、玉ねぎ、コーン	3 (木) 小608kcal 中718kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) ★鮭の甘酢あんかけ ★じゃがいもと↑腎に注意! ウィンナーの炒め煮 黄: ごはん、でんぷん、じゃがいも、油、ごま油、さとう、ごま 赤: 牛乳、みそ、豆腐、ウィンナー、さけ、わかめ 緑: 長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン	4 (金) 小708kcal 中840kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(かぼちゃ・大根) ★煮込みジンギスカン ★いちごヨーグルト 黄: ごはん 赤: 牛乳、みそ、ラム肉、あじふあ、ヨーグルト 緑: キャベツ、だいこん、玉ねぎ、もやし、かぼちゃ				
	7 (月) 小681kcal 中786kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・油揚げ) ★豚肉とひじきの煮物 ★さんまみそ煮(骨つき) 黄: ごはん、さつまいも、油、さとう 赤: 牛乳、みそ、油揚げ、ひじき、さんま、ひた肉 緑: はくさい、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、つきこんじやく	8 (火) 小542kcal 中653kcal ★黒砂糖パン ★牛乳 ★わかめスープ ★洋風じゃがいも煮(ひまわり油) ★チキンさっぱり煮 黄: 黒糖、ひまわり油、砂糖、じゃがいも 赤: 牛乳、わかめ、ひた肉、とり肉 緑: キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ	9 (水) 小628kcal 中739kcal ★親子丼 ★牛乳 ★たくあん 黄: ごはん、あじふあ、さとう 赤: 牛乳、とり肉、たまご、なると 緑: にんじん、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、たけのこ、みょうろ	10 (木) 小632kcal 中747kcal ★きのこの森うどん ★牛乳 ★ポテトと肉団子のケチャップあえ 黄: うどん、油、じゃがいも、バター、さとう 赤: 牛乳、とり肉、ちくね、ミートボール 緑: にんじん、しいたけ、ごぼう、長ねぎ、まいたけ、玉ねぎ、ピーマン	11 (金) 小579kcal 中688kcal ★小豆赤飯 ★牛乳 ★みそ汁(大根・生揚げ) ★キャベツの甘酢あえ ★鮭焼き魚(骨つき) 黄: ちま米、さとう、あじふあ、ごま 赤: 牛乳、みそ、ちくね、わかめ、さけ、かつお節、生揚げ、小豆 緑: だいこん、キャベツ、にんじん			
14 (月) 小601kcal 中745kcal ★ごはん ★牛乳 ★豆腐としめじのスープ ★メンマの五目炒め ★肉きょうざ(小2・中3) 黄: ごはん、ごま油、さとう、油、小麦粉 赤: 牛乳、豆腐、ウィンナー、ひた肉 緑: しめじ、長ねぎ、メンマ、にんじん、ピーマン、もやし	15 (火) 小656kcal 中768kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそわんたん汁 ★ごぼうサラダ ★さんまかば焼き 黄: ごはん、わんたん、マヨネーズ 赤: 牛乳、みそ、豚肉、ちくね、さんま 緑: にんじん、玉ねぎ、もやし、ごぼう、キャベツ	16 (水) 小732kcal 中864kcal ★ブルコギ丼(名寄産SPF豚) ★牛乳 ★中華風サラダ 黄: ごはん、油、春雨、砂糖、ごま油 赤: 牛乳、みそ、豚肉、ラム、たまご 緑: 玉ねぎ、ピーマン、もやし、にんじん、きゅうり	17 (木) 小695kcal 中863kcal ★カレーうどん ★牛乳 ★フルーツゼリーあえ ★ごはん 黄: うどん、ごめん 赤: 牛乳、さつま揚げ、ひた肉 緑: 玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、みかん缶、りんご缶	18 (金) 小659kcal 中755kcal ★ごはん ★牛乳 ★五目汁(骨つき) ★さばの生姜煮 黄: ごはん、じゃがいも 赤: 牛乳、みそ、とり肉、生揚げ、さけ 緑: にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、長ねぎ				
21 (月) 海の日 	22 (火) 小702kcal 中802kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・油揚げ) ★すき焼き風煮 ★いか天ぷら(しょうゆ) 黄: ごはん、油、さとう、天ぷら粉 赤: 牛乳、油揚げ、みそ、ひた肉、焼き豆腐、いか 緑: もやし、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、はくさい、しらたき	23 (水) 小619kcal 中796kcal ★バターパン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポテトのチーズ煮 ★ハンバーグのソースかけ 黄: バター、パン、じゃがいも、バター 赤: 牛乳、ウィンナー、チーズ、ハンバーグ 緑: 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、パセリ	24 (木) 小630kcal 中787kcal ★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★プリン ★わかめごはん 黄: ラーメン、ごめん、あじふあ 赤: 牛乳、豚肉、なると、わかめ 緑: にんじん、玉ねぎ、もやし、はくさい、長ねぎ	25 (金) 小697kcal 中818kcal ★豚肉丼 ★牛乳 ★白菜のなめ草あえ 黄: ごはん、油、さとう、でんぷん 赤: 牛乳、豚肉、のり 緑: にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しめじ、長ねぎ、ほうれん草、はくさい、なめ草				
*** 今月の地産 *** ◇お米: 風車町有機農業倶楽部 ◇もち米: 名寄産もちょうち ◇赤飯: 名寄産子籾 ◇大豆製品: とうふの藤井 ◇すりみ製品: えびす食品 ◇もやし: 坂本食品 ◇ひまわり油: ひまわり工房		◇作りみそ: カントリー・マ・クラブ ◇豚肉SPF: 鈴木ビットファーム ◇しいたけ、豆腐: 名寄丘の上学園 ◇牛肉、ハンバーグ・ジンギスカン: 二子(地産鶏肉のため) 7月平均栄養価 たん白質 ①24.1g ②28.2g 脂質 ①19.4g ②21.9g		給食レシピ: アスパラとポテトのきんぴら 【分量: 4人分】 ・冷凍フライドポテト…240g ・揚げ油…適量 ・アスパラ…100g ・にんじん…40g ・ごま油…適量 A { ・しょうゆ…20g ・みりん…48g		① ポテトを揚げる。 ② ごま油でにんじんを炒める。 次にアスパラを入れて炒め、 少し水分入れる。 ← 出来上がり! / ③ 水分がとびアスパラがやわらかく ④ 最後ポテトをからめる。		