

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
1 (月) 小705kcal 中820kcal	2 (火) 小613kcal 中745kcal	3 (水) 小664kcal 中778kcal	4 (木) 小728kcal 中826kcal	5 (金) 小704kcal 中823kcal	
★ごはん ★牛乳 ★お吸い物 (南瓜ボール) ★さんまのみそ煮 ★豆腐のオイスターソース煮	★いりご菜ごはん ★牛乳 ★卵とコーンのスープ ★ハンバーグの野菜あんかけ ★野菜のかつおあえ	★ピピンハ丼 ★牛乳 ★みそ汁(大根、わかめ)	★クリームスナッパティ ★野菜ジュース(紫) ★かぼちゃチーズフライ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐、油揚げ、長ネギ) ★さばの焼き魚 ★豚肉と大根の煮物	
黄:ごはん さとう あさら でんしん 赤:牛乳 すりみ さんま みそ 牛肉 やきどうり 緑:長ねぎ ししほ 人参 ビーメン 玉ねぎ 人参 ほうろこ じゃがいも	黄:ごはん さとう まい でんしん 小麦粉 赤:牛乳 たまご ハンバーグ 緑:コン、パセリ、人参、玉ねぎ、ビーメン、ほうろこ、キャベツ	黄:ごはん さとう あさら じゃがいも 赤:牛乳、ひき肉、たまご、わかめ、みそ 緑:にんじん、もやし、ごぼう、だいこん	黄:スナッパティ、小麦粉、あさら、小麦粉 赤:牛乳、ウインナー、えび、いわし、チーズ 緑:にんじん、玉ねぎ、しめじ、パセリ、かぼちゃ	黄:ごはん あさら さとう 赤:牛乳、とうろ、あさら、すりみ、みそ、さば、ひき肉、すりみ、さかな 緑:にんじん、長ねぎ、だいこん、こんにゃく、いわし	
8 (月) 小636kcal 中721kcal	9 (火) 小676kcal 中758kcal	10 (水) 小772kcal 中911kcal	11 (木) 小608kcal 中700kcal	12 (金) 小608kcal 中728kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ、生揚げ) ★ササミチーズフライ(ソース) ★もやしとツナのあえもの	★黒パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ほうれん草オムレツ ★イタリアン豆腐	★ポークカレー ★牛乳 ★フルーツのヨーグルトあえ	★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付のり	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ、しめじ) ★鮭焼き魚 ★きんぴらごぼう	
黄:ごはん あさら 小麦粉 ドレッシング 赤:牛乳、なまこ、ササミ、チーズ、ツナ 緑:キャベツ、もやし、きゅうり	黄:パン、あさら、でんしん 赤:牛乳、たまご、ウインナー、やきどうり、クリームチーズ 緑:コン、人参、長ねぎ、ほうろこ、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、枝豆	黄:ごはん さとう 小麦粉、じゃがいも 赤:牛乳、ひき肉、粉チーズ、ヨーグルト 緑:にんじん、玉ねぎ、みかん缶、黄豆、洋蔥、りんご	黄:ラーメン あさら ごはん 赤:牛乳、ひき肉、なるとのり 緑:にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、メンマ、もやし、キャベツ	黄:ごはん あさら さとう まい 赤:牛乳、ひき肉、みそ、さつま揚げ、鮭 緑:玉ねぎ、しめじ、ごぼう、にんじん、いわし、突こんにゃく	
15 (月) 海の日	16 (火) 小623kcal 中716kcal	17 (水) 小738kcal 中902kcal	18 (木) 小706kcal 中848kcal	19 (金) 小626kcal 中718kcal	
夏を元気に遊ぼう!! 	★ごはん ★牛乳 ★お吸い物(はんぺん) ★チキンみそカツ ★ひじきと枝豆のサラダ	★中華丼 ★牛乳 ★肉ぎょうざ(醤油)<小2、中3ヶ>	★とりめん ★牛乳 ★ハッシュドビーフポテト	★赤飯(小豆) ★牛乳 ★みそ汁(もやし、生揚げ) ★さんま焼き魚 ★白菜のなめ苺あえ	
	黄:ごはん さとう あさら ドレッシング 赤:牛乳、はんぺん、とりにく、ハム、ひじき、みそ 緑:長ねぎ、ししほ、にんじん、もやし、きゅうり、えだまめ	黄:ごはん あさら さとう でんしん 小麦粉 赤:牛乳、ひき肉、えび、いわし、うずら卵 緑:にんじん、玉ねぎ、ししほ、白菜、ほうろこ、ビーメン、キャベツ	黄:冷麦、じゃがいも、あさら 赤:牛乳、とりにく、なると、きゅうり 緑:長ねぎ、ししほ、玉ねぎ、にんじん、ビーメン	黄:せきまん 赤:牛乳、生揚げ、みそ、さんまのり、小豆 緑:もやし、ほうれん草、ほうろこ、なめ苺	
22 (月) 小695kcal 中790kcal	23 (火) 小680kcal 中820kcal	24 (水) 小651kcal 中779kcal	25 (木) 小717kcal 中850kcal	8/20 (火) 予定	
★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★いか天ぷら(醤油) ★つけもの	★バターパン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★豆腐ハンバーグ ★海藻サラダ	★かしのすき焼き丼 ★牛乳 ★野菜とコーンのあえもの	★豚骨ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★クレープ	★野菜カレー ★牛乳 ★メロンor 苺ヨーグルト(メロンの栄養価です)	
黄:ごはん じゃがいも あさら 赤:牛乳、ひき肉、とうろ、みそ、いわし 緑:にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、突こんにゃく、だいこん	黄:パン、小麦粉、でんしん、小麦粉、ドレッシング 赤:牛乳、とうろ、とりにく、かいそう 緑:にんじん、玉ねぎ、コン、パセリ、キャベツ、きゅうり	黄:ごはん さとう あさら ドレッシング 赤:牛乳、とりにく、やきとろ、なめ、やきどうり、ハム 緑:人参、玉ねぎ、ほうろこ、ごぼう、きんぴら、えだまめ、いわし	黄:ラーメン、ごはん 赤:牛乳、ひき肉、なると、わかめ、チーズ 緑:にんじん、メンマ、長ねぎ、もやし、ししほ	黄:ごはん、小麦粉、じゃがいも 赤:牛乳、ひき肉、粉チーズ、ヨーグルト 緑:にんじん、玉ねぎ、なす、メロン	

※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。



朝ごはんと水分補給 をしっかりとしましょう。

いよいよ夏本番をむかえます。

急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。朝ごはんをしっかりと食べて登校し、こまめな水分補給を心がけましょう。

7月平均栄養価
たん白質 @26.3g @30.5g
脂肪 @20.8g @23.2

*** 今月の地場産 *** ◇お米：風連町有機農業倶楽部

- ◇作りみそ：カトリーマックラブ ◇すりみ製品：えびす食品
- ◇牛肉、ハンバーグ：ニチロ(地産鶏肉)
- ◇豚肉(SPF)：鈴木ビットファーム 大豆製品：とうろの藤井
- ◇もち米：名寄産もちようち ◇赤飯：名寄菓子商組合
- ◇もやし：坂本食品 ◇ししほ、豆腐：名寄丘の学園