


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



◇もち米：名寄産もちもち
◇お米：風連有機農業員産部
◇作りみそ：カドリーマークアップ
◇しいたけ：名寄の上学園
◇豚肉SPF：鈴木ヒットファーム

◇おこわ：名寄菓子組合
◇ひまわり油：ひまわり工房
◇もやし：坂本食品
◇大豆製品：とうふの藤井
◇牛肉、ラム肉：ニチロ (地産直産のため)

7月4日はなよろの日

7月4日(月)は、7(な)4(よ)ろ(の)日!という
ことで、「煮込みジンギスカン」が給食の献立に
登場します。名寄では昔からジンギスカンを焼か
ず、野菜やうどんなどと一緒に煮込んで食べている
家庭が多かったことがきっかけで、今ではご当地グル
メとして「煮込みジンギスカン」が知られるようにな
りました。ぜひ味わって食べてくださいね!

1 (金)

小1616kcal 中709kcal

★ごはん ★牛乳
★みそ汁
(玉ねぎ・油揚げ・小松菜)
★きんぴらごぼう
★たまご焼き

黄:ごはん 油 さとう
赤:牛乳 油あげ みそ しゃぶ肉 たまご
緑:玉ねぎ こまつな ごぼう にんじん ししとう

4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
小803kcal 中962kcal ★ごはん ★牛乳 ★煮込みジンギスカン ★えびぎょうざ (小2個・中3個) ★いちごヨーグルト	小675kcal 中841kcal ★バターパン ★牛乳 ★カレースープ ★コールスローサラダ ★チキンカツ	小762kcal 中896kcal ★すき焼き丼 ★牛乳 ★白菜とほうれん草のなめ茸あえ	小654kcal 中836kcal ★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★七夕ゼリー	小689kcal 中903kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(しめじ・わかめ) ★肉じゃが ★さんまの蒲焼き
黄:ごはん こむぎ 赤:牛乳 うす肉 油あげ えび すりみ ヨーグルト 緑:玉ねぎ キャベツ もやし いちご	黄:バターパン マカロニ 油 パン粉 赤:牛乳 しゃぶ肉 とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	黄:ごはん あひら さとう 赤:牛乳 牛肉 ちくね とうふ のり	黄:ラーメン ごはん 油 ごま 赤:牛乳 しゃぶ肉 なたしらす	黄:ごはん じゃがいも さとう 油 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 ひきき さんま 緑:しめじ にんじん 玉ねぎ いんげん
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
小612kcal 中708kcal ★ごはん ★牛乳 ★わんたんスープ ★豚キムチ炒め ★お好み焼き風	小631kcal 中734kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(すりみ・しいたけ) ★高野豆腐のみそ煮 ★さばの照り煮	小698kcal 中818kcal ★プルコギ丼 ★牛乳 ★フルーツのヨーグルトあえ	小612kcal 中722kcal ★クリームスパゲティ ★オレンジジュース ★青のりポテト	小580kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・舞茸) ★ひじきのごまネーズあえ ★焼き鮭
黄:ごはん わんたん ごま ごま油 赤:牛乳 わかめ しゃぶ肉 すりみ いちご えび 緑:コーン 長ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 すりみ しゃぶ肉 高野豆腐 みそ さば 緑:しいたけ 長ねぎ 大根 にんじん こんにゃく ちくね	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 しゃぶ肉 みそ ヨーグルト 緑:茹でビーツ もやし にんじん みかひん おうち缶 りんご	黄:スパゲティ 油 じゃがいも 赤:牛乳 とり肉 青のり 緑:玉ねぎ にんじん しめじ パセリ オレンジジュース	黄:ごはん さとう マヨネーズ ごま 赤:牛乳 みそ とり肉 ひじき さけ 緑:白菜 みたけ キャベツ にんじん
18 (月) 海の日	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
7月平均栄養価 たん白質@25.2g @29.7g 脂 肪@200g @230g ナトリウム@3.0g @3.7g (塩分相当)	小631kcal 中722kcal ★ごはん ★牛乳 ★けんちん汁 ★ちくわと野菜の炒めもの ★さんまのみそ煮	小570kcal 中698kcal ★バターパン ★牛乳 ★アラファットマカロニスープ ★キャベツのソテー ★ペコンチーズオムレツ ★いちごジャム	小680kcal 中846kcal ★きつねうどん ★牛乳 ★五目おこわ ★プリン	小803kcal 中944kcal ★ビーフカレー ★牛乳 ★もやしとコーンのサラダ
	黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 とうふ ちくね しゃぶ肉 さんま みそ 緑:大根 にんじん 長ねぎ こんにゃく こまつな しいたけ 玉ねぎ キャベツ	黄:バターパン マカロニ ひまわり油 さとう 赤:牛乳 しゃぶ肉 たまご ペコン チーズ 緑:白菜 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン いんげん いちご	黄:うどん もち米 赤:牛乳 とり肉 なたしらす 油あげ プリン 緑:にんじん ほうれん草 しいたけ ごま 長ねぎ たらこ ちくね	黄:ごはん じゃがいも 油 赤:牛乳 牛肉 粉チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ もやし コーン

※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。

7月7日

七夕



七夕は、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。また、七夕の日には、笹の葉に短冊をつるして願い事をするという風習がありますね。

7月7日の給食には、七夕ゼリーが出ます。「今年はどうな願い事しようかな?」と考えながら、楽しく食べてもらえたらと思います。

