



2024年

7月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる													
月		火		水		木		金															
1	小 655 kcal 中 731 kcal	2	小 675 kcal 中 782 kcal	3	小 587 kcal 中 677 kcal	4	小 698 kcal 中 796 kcal	5	小 608 kcal 中 721 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ネギ) 鶏肉のから揚げ 白菜なめ茸あえ 		<ul style="list-style-type: none"> みそラーメン 牛乳 ポテトと肉団子のケチャップ煮 		<ul style="list-style-type: none"> ホイコーロ丼 牛乳 いもだんご汁 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、生揚げ) にしんフライ ひじきのごまネーズあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 七タスープ ☆星バーグ 短冊サラダ 															
ごはん・かたくりこ		ラーメン・フライドポテト・あぶら・バター・さとう		ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・いももち		ごはん・さとう・マヨネーズ・いりごま・あぶら		ごはん・はるさめ・いりごま															
牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とりにく・のり		ぶたにく・牛乳・ミートボール		ぶたにく・牛乳		牛乳・なまあげ・みそ・スーパーチキン・ひじき・にしん		牛乳・ハンバーグ・ロースハム															
長ねぎ・ほうれんそう・はくさい・なめたけ		メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれんそう・にんじん・ピーマン		キャベツ・ピーマン・長ねぎ・しいたけ		だいこん・キャベツ・にんじん		長ねぎ・しいたけ・にんじん・キャベツ・きゅうり															
8	小 657 kcal 中 739 kcal	9	小 478 kcal 中 546 kcal	10	小 734 kcal 中 862 kcal	11	小 654 kcal 中 780 kcal	12	小 676 kcal 中 762 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 豚汁 いわしの梅煮 白菜かつおあえ 		<ul style="list-style-type: none"> とりめん 牛乳 野菜とコーンのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 コーンポタージュ 鶏肉の朝鮮焼き 野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(なめこ、豆腐) さば焼き魚 大根のそぼろ煮 															
ごはん・じゃがいも・さとう		ひやむぎ		ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう		黒糖スライスパン・バター・さとう・いりごま・ごまあぶら・さとう		ごはん・さとう・あぶら															
牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・かつお節・わかめ・いわし		とりにく・なると・かつお節・牛乳・ロースハム		とりにく・牛乳・ヨーグルト・チーズ		牛乳・とりにく・ロースハム		牛乳・とうふ・みそ・さば・ぶたにく															
にんじん・たまねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・はくさい・キャベツ		長ねぎ・しいたけ・キャベツ・もやし・きゅうり・ホールコーン		にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれんそう・もやし		なめこ・だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん															
15	海の日	16	小 648 kcal 中 768 kcal	17	小 674 kcal 中 819 kcal	18	小 625 kcal 中 759 kcal	19	小 670 kcal 中 751 kcal														
<p>こまめな水分補給を忘れずに!</p>		<ul style="list-style-type: none"> 塩野菜ラーメン 牛乳 きなこポテト 		<ul style="list-style-type: none"> マーボー野菜丼 牛乳 ごま酢あえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ 焼きぎょうざ(小2ケ、中高3ケ) キャベツの甘酢あえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(小松菜、油揚げ) 鮭の香味揚げ 五目きんぴら 															
ラーメン・あぶら・さとう・フライドポテト		ごはん・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・あぶら・すりごま		ごはん・さとう・すりごま		ごはん・天ぷら粉・いりごま・しらたき・あぶら・さとう																	
ぶたにく・なると・牛乳・きなこ		とうふ・ぶたにく・赤みそ・牛乳		牛乳・わかめ・ぎょうざ・ミートボール		牛乳・あぶらあげ・みそ・あおりのり・ぶたにく・さつまあげ・ししゃげ																	
メンマ・長ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい		にんじん・たまねぎ・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・キャベツ・こまつな・もやし		にんじん・はくさい・しいたけ・キャベツ		こまつな・にんじん・ごぼう・たけのこ																	
22	小 637 kcal 中 718 kcal	23	小 607 kcal 中 677 kcal	24	小 689 kcal 中 782 kcal	<p>今月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> モッツアレラチーズ ⇒北牛舎 豆腐、椎茸 ⇒名寄丘の上学園 お米⇒風連町有機農業倶楽部 		<p>7月平均栄養価</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>小</th> <th>中</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>たん白質</td> <td>22.7g</td> <td>28.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.7g</td> <td>21.9g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.2g</td> <td>3.1g</td> </tr> </tbody> </table> <p>☆は初めてのメニューです!</p>					小	中	たん白質	22.7g	28.6g	脂質	17.7g	21.9g	食塩相当量	2.2g	3.1g
	小	中																					
たん白質	22.7g	28.6g																					
脂質	17.7g	21.9g																					
食塩相当量	2.2g	3.1g																					
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(野菜つみれ) さばのみそ煮 ささみと野菜の梅サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 かぼちゃチーズフライ 		<ul style="list-style-type: none"> プルコギ丼 牛乳 みそ汁(きゃべつ、わかめ) プリン 																			
ごはん・ごまあぶら・さとう		ラーメン・かぼちゃ・あぶら		ごはん・ごまあぶら・さとう・プリン																			
牛乳・スーパーチキン・さば・のり		ぶたにく・なると・牛乳・チーズ		ぶたにく・みそ・牛乳・わかめ																			
長ねぎ・しいたけ・キャベツ・きゅうり・にんじん・梅びしお		メンマ・長ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが		たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・キャベツ																			

七夕3択クイズ

7月7日は七夕です。この日は願い事を書いた短冊などを飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とどれでしょう?



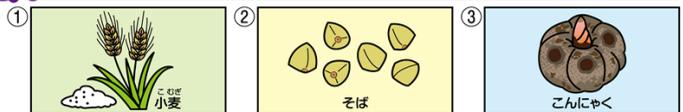
Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう?



Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう?



Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう?



Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る)