

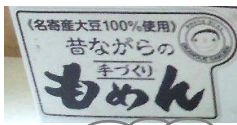


2025年

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							
★ 今月の食材 ★			1	小 中	603 740	kcal	2	小 中	689 809	kcal	3	小 中	685 774	kcal	4	小 中	674 774	kcal	
・北あかりコロッケ ⇒美深振興公社 ・豆腐⇒名寄丘の上学園 ・お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合 ・モッツアレラチーズ ・クリームチーズ ⇒北ぎゅう舎			・豚骨ラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーの ごまネーズあえ ・冷凍パイ 黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・なると・とりにく 緑 メンマ・ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・ブロッコリー・ホウレンソウ・キャベツ・ハイン			・酢めし五目煮 ・牛乳 ・いも団子汁 黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・いも・でんぶ 赤 牛乳・とりにく・ひじき・さつまあげ・あぶらあげ・みそ 緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・いんげん・だいこん・ねぎ			・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・ほっけ竜田揚げ ・白菜のごま和え 黄 ごはん・でんぶ・ごま・さとう・じゃがいも・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ほっけ 緑 はくさい・ちんげんさい・にんじん・もやし・たまねぎ・ねぎ・ごぼう			・ごはん ・牛乳 ・レタススープ ・スペイン風オムレツ ・イタリアン豆腐 黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ・フライドポテト 赤 牛乳・ウィンナー・やきとうふ・クリームチーズ・ベーコン・たまご・チーズ 緑 たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・えだまめ・レタス・コーン							
7	小 中	654 735	kcal	8	小 中	647 744	kcal	9	小 中	647 794	kcal	10	小 中	681 725	kcal	11	小 中	639 732	kcal
・ごはん ・牛乳 ・七タゼリー ・そうめん汁 ・鮭の塩こうじ焼き ・短冊サラダ 黄 ごはん・ごま・そうめん・はなふ・ゼリー 赤 牛乳・鮭・ハム・はんぺん 緑 きゃべつ・にんじん・ねぎ・しいたけ			・とりめん ・牛乳 ・北あかりコロッケ 黄 ひやむぎ・あぶら・パンこ・じゃがいも 赤 牛乳・とりにく・なると 緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ・たまねぎ			・スタミナ丼 ・牛乳 ・みそ汁 (きゃべつ、油揚げ) 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ 緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・メンマ・しょうが・きゃべつ			・黒糖スライスパン ・牛乳 ・にんじんポタージュ ・タンドリーチキン ・もやしのサラダ 黄 ごとう・パン・バター・さとう 赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム・ひじき・クリームチーズ・なまクリーム 緑 コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・もやし・きゅうり			・菜めしごはん ・牛乳 ・みそ汁 (小松菜・生揚げ) ・さばのみぞれ煮 ・五目きんぴら 黄 ごはん・しらたき・ごま・さとう・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・なまあげ・みそ・さば 緑 いんげん・ごまつな・にんじん・ごぼう・だいこん・あおな							
14	小 中	644 724	kcal	15	小 中	602 689	kcal	16	小 中	774 965	kcal	17	小 中	703 799	kcal	18	小 中	601 732	kcal
・ごはん ・牛乳 ・五目汁 ・いわしの梅煮 ・白菜のなめ苣あえ 黄 ごはん・じゃがいも 赤 牛乳・なまあげ・いわし・のり 緑 ごぼう・にんじん・しいたけ・だいこん・ねぎ・ホウレンソウ・はくさい・なめたけ・梅			・卵とじうどん ・牛乳 ・ささみと野菜の梅サラダ ・ヨーグルト 黄 うどん・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・とりにく・なると・たまご・あぶらあげ・ヨーグルト 緑 にんじん・ねぎ・しいたけ・ごぼう・きゃべつ・きゅうり・うめ			・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリーあえ 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー・カレールウ 赤 牛乳・とりにく 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・ようなし缶・りんご缶・パイナップル			・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (たまねぎ・わかめ) ・タラフライ ・豚肉と大根の煮物 黄 ごはん・こんにゃく・あぶら・さとう・パンこ 赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたにく・タラ 緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・いんげん			・ごはん ・牛乳 ・中華スープ ・焼き餃子 (小2ケ、中高3ケ) ・もやしのナムル 黄 ごはん・でんぶ・さとう・ごまあぶら・ごま 赤 牛乳・ハム・ぎょうざ 緑 チンゲンサイ・にんじん・たけのこ・しいたけ・もやし・きゅうり							
21			22	小 中	669 829	kcal	23	小 中	609 745	kcal	～生産者さんの紹介～ 「名寄丘の上学園」  給食では木綿豆腐を使用させて いただいています。豆腐作りは、 にがりを入れる温度やタイミング を誤ると固まらないそうで、技術 が必要で難しい作業です。								
海の日 7月平均栄養価			・みそ野菜ラーメン ・牛乳 ・きな粉ポテト 黄 ラーメン・あぶら・さとう・フライドポテト 赤 牛乳・ぶたにく・きなこ 緑 メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれんそう・しょうが			・プルコギ丼 ・牛乳 ・春雨スープ 黄 ごはん・ごまあぶら・さとう・はるさめ 赤 牛乳・ぶたにく・みそ 緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・しいたけ・チンゲンサイ													
たん白質 27.4g 31.3g 脂 質 19.0g 21.1g 食塩相当量 2.6g 3.2g																			
★七夏の行事食—そうめん★ 毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。  古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。																			