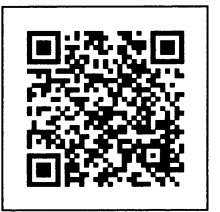




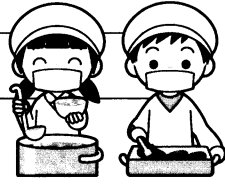
予定献立表

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	668	778
たんぱく質 g	24.9	28.7
脂 質 g	20.7	23.3
炭水化物 g	92.7	110.1
食塩相当量g (調味料も含む)	2.62	3.15



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

今月の目標 衛生的な食事をしよう



2021(令和3)年7月1日~21日(15日間)

月	火	水	木	金
<p>赤字は、リクエストメニューです。</p> <p>富良野小学校、山部小学校、占冠中央小学校、からリクエストをいただきました。ありがとうございました。</p> <p>☆印は、新メニューです。</p> <p>単品での揚げ物・蒸し物・焼き物および一食包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。</p>	<p>一言メモ</p> <p>7月7日『七夕』</p> <p>七夕は天の川を挟んで離れ離れになった織姫と彦星が、年に1度だけ会うことができる日です。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。給食では、星の形のコロケと切り口が星形のおくらを使い天の川をイメージした給食になっています。</p>		<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>海の幸塩ラーメン</p> <p>カットコーン</p> <p>ブルーベリーゼリー (一食包装)</p>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>野菜の生姜焼き</p> <p>根菜入りメンチカツ</p>
<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>豚肉そぼろ丼</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p>	<p>6</p> <p>コッパン</p> <p>牛乳</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>☆野菜グラタン</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>おくらと卵のふわとろスープ</p> <p>タコライス</p> <p>ほしのコロケ</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>焼きそば</p> <p>たこ焼き</p> <p>水ようかん (一食包装)</p>	<p>9</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>すまし汁</p> <p>キャベツとじゃがいものみそ煮</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>スティック納豆 (一食包装)</p>
<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐入り中華スープ</p> <p>青椒肉絲</p> <p>ひじき餃子 (小1個・中2個)</p>	<p>13</p> <p>バターパン</p> <p>牛乳</p> <p>キャロットポタージュ</p> <p>ベーコンとブロッコリーのアーリオオーリオ</p> <p>☆照り焼きハンバーグ</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かしわ汁</p> <p>ひじきと厚揚げの炒め煮</p> <p>焼き鮭</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>山菜うどん</p> <p>ふらの産メロン(生)</p> <p>角チーズ (一食包装)</p> <p>ふるさと食材の日</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>五目さんぴら</p> <p>☆鶏ももの唐揚げ (2個)</p>
<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>肉豆腐</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>野菜ふりかけ (一食包装)</p>	<p>20</p> <p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>トマトの真っ赤なスープ</p> <p>クリームツナスパゲッティ</p> <p>ハーブチキン (小1個・中2個)</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>☆ナタデココ入りライチジュレ</p> <p>ミニアメリカンドック (小1個・中2個)</p>	<p>一言メモ</p> <p>ふるさと食材の日</p> <p>(ふらの産メロン)</p> <p>今月のふるさと食材はふらの産のメロンです。給食に出るメロンは4月に植え、3か月という長い期間をかけて農家さんが一生懸命育てたものです。味わって食べましょう。</p>	
<p>一言メモ</p> <p>7月8日『夏祭り給食』</p> <p>7月8日は夏祭りをイメージした給食です。新型コロナウイルスの影響によってお祭りができない状況にあるので、すこしでもみなさんに夏を感じてほしいと思い献立を作りました。夏祭りの雰囲気を感じながら食べてみてください。</p>		<p>一言メモ</p> <p>7月21日『夏野菜カレー』</p> <p>7月21日の夏野菜カレーには、中富良野町の掛田農園さんが作るズッキーニと占冠村の熊崎農園さんが作るなすが使われています。ふらのの美味しい夏野菜が使われているカレーを食べてみてください。</p>		
<p>食べる前には手洗い</p> <p>みなさんはいつも給食時間前には必ず手洗いをしていますね。きれいな手で給食を食べてくれてありがとうございます。いつも手洗いを頑張ってくれているみなさんは、おうちでもご飯やおやつの前に手を洗っていますか？手にはいろいろな菌がついています。また、その菌をみんなが使うドアの取っ手や手すりなどで渡りあっています。手洗いをしないで食事をするとうつ菌が体の中に入りおなかを痛くなったり、風邪をひきやすくなってしまいます。家でも手洗いをしてきれいな手でご飯やおやつを食べましょう。</p>				

*献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。