



# 予定献立表

今月の目標 **衛生的な食事をしよう**



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	658	767
たんぱく質 g	26.2	30.1
脂 質 g	21.4	23.8
炭水化物 g	90.2	108.1
食塩相当量 g (糖の汁も含む)	2.54	2.96



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。

2022(令和4)年7月1日~22日(15日間)

月	火	水	木	金					
<p><b>太字は、リクエストメニューです。</b></p> <p>ふれべつしょうがっこう 旭中小学校、 しがほちゅうがっこう 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す。</p> <p><b>☆印は、新メニューです。</b></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><b>ふるさと食材の動画は見ましたか?</b></p> <p>給食では毎月ふるらの地域の食材を使用した『ふるさと食材の日』を行っています。『ふるさと食材の日』には、『給食だより号外』で食材について紹介しています。みなさんに地域でつくられている食材についてもっと興味をもって欲しいと思い、昨年度から動画も作成しています。動画は『給食だより号外』のQRコードから見ることが出来ます。5月と6月に作成した動画のQRコードを献立表にも載せますので、ぜひお家でも見てみてください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>デイスター芽ぐみ野さんの 油揚げを作る様子を まとめました!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>中富良野町の由井さんに 協力していただき、 アスパラガスが成長する 様子を紹介しています!</p> </div> </div>			<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁 たまご たまねぎ チンゲンサイ</p> <p>ちくわの炒り煮 ちくわ キャベツ にんじん あぶらあげ</p> <p><b>ハンバーグ (おろしそ)</b> だいこん</p>	<b>1</b>				
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁 キャベツ だいこん えのきたけ</p> <p>開拓井 ぶたにく とりにく だいずたんぱく ひじき たまねぎ にんじん コーン</p> <p>ねぎ入り厚焼き玉子</p>	<p>ココアパン</p> <p>牛乳</p> <p>トマトの真っ赤なスープ ウインナー たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト</p> <p>ほうれん草の クリームスパゲッティ スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ ほうれん草 たまねぎ パセリ</p> <p>☆チキンメンチカツ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>☆ブチ餃子スープ ぎょうざ はくさい こまつな たまねぎ にんじん</p> <p>マーボー 麻婆なす ピーマン ぶたにく たまねぎ ながねぎ ニラマン ししいたけ</p> <p>肉団子のもち米蒸し (小1個・中2個)</p>	<p>牛乳</p> <p>塩焼きそば ぶたにく なたね いか にんじん キャベツ たまねぎ もやし</p> <p>枝豆 たまたま ぼし</p> <p>☆七夕お星さまゼリー (一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>けんちん汁 にんじん ごぼう だいこん こんにやく ぶなしめじ あぶらあげ</p> <p>厚揚げのみそ炒め ぶたにく あつあげ キャベツ にんじん たまねぎ</p> <p>焼き鮭</p>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁 たまねぎ もやし にんじん ちくわ</p> <p>豚肉といんげんのカレー炒め ぶたにく いんげん たまねぎ</p> <p>信田煮</p> <p>スティック納豆 (一食包装)</p>	<p>米粉バターパン</p> <p>牛乳</p> <p>まめなチキンクリームシチュー とりにく だいず えだまめ じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ</p> <p>ラタトゥイユ ベーコン たまねぎ なす スッキーニ</p> <p>チーズハムカツ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃ団子汁 かぼちゃだんご あぶらあげ なたね ごぼう だいこん ながねぎ</p> <p>れんこんのきんぴら れんこん にんじん ぶたにく さつまあげ こんにやく いんげん さま</p> <p>さばの味噌煮</p>	<p>牛乳</p> <p>きのこうどん ぶたにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ あぶらあげ にんじん ほうれん草</p> <p>☆しらす入りかき揚げ</p> <p>☆メープルクリームワッフル (一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>☆豆腐の坦々スープ とうふ ぶたにく たまねぎ もやし こまつな にんじん</p> <p>チンジャオロースー 青椒肉絲 ぶたにく ビーマン あかビーマン たけのこ</p> <p>野菜しゅうまい (小1個・中2個)</p>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>海の日</p> <p><b>一言メモ</b></p> <p>7日(木)『七夕』 7月7日は七夕ですね。給食で は星形のゼリーを出しますよ。 夏みかんとメロンと 豆乳の3色のさわや かなゼリーです。</p>	<p>バターパン</p> <p>牛乳</p> <p>☆ふわふわ卵のチーズスープ ベーコン たまねぎ にんじん チンゲンサイ たまご</p> <p>パンネのミートソース パンネ ぶたにく たまねぎ ビーマン</p> <p>はんぺんフライ</p> <p>☆チョコクリーム (ブラック&amp;ホワイト) (一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁 たまねぎ にら とうふ</p> <p>野菜のコチュジャン炒め ぶたにく たまねぎ にんじん もやし ながねぎ きくらげ</p> <p>ぶりカツ</p>	<p>牛乳</p> <p>みそラーメン ぶたにく キャベツ にんじん たまねぎ こまつな</p> <p>ふらのメロン (生)</p> <p>サキサキチーズ (一食包装)</p> <p style="text-align: center;">ふるさと食材の日</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>カレー ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん</p> <p>マンゴーゼリーとナタデココ マンゴーゼリー ナタデココ バイン</p> <p>トマトオムレツ</p>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p><b>一言メモ</b></p> <p>11日(月)『納豆』 7月10日は語呂合わせで納豆の 日です。納豆は大豆を発酵させて つくられます。大豆は、みなさん の筋肉や血液をつくるのに必要な たんぱく質が豊富で「畑の肉」と 呼ばれています。納豆が 苦手な人も一口は 食べてみましょう!</p>	<p>21日(木)『ふらのメロン(生)』 今月のふるさと食材は「ふらの メロン」です。今年は富良野メロ ン生産組合さんからの無償提供で す。甘くて美味しいふらのメロン を味わってください。 給食だよりの号外 も読んでください ね。</p>	<p><b>手洗いのポイント</b></p> <p>上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、 特に注意しましょう。</p>		<p><b>給食当番の衛生チェック</b> 給食が始まる前に確認してみよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エプロンのボタンやひもはしっかりとめてありますか?</li> <li>バンダナから髪の毛が出すぎていませんか?</li> <li>つめは伸びていませんか?</li> </ul>					

\* 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。