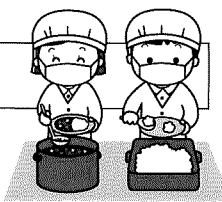


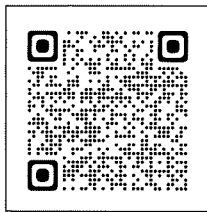


# 予定献立表

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	647	758
たんぱく質 g	25.7	29.5
脂質 g	21.2	23.6
炭水化物 g	88.4	106.9
食塩相当量 g (麺の汁も含む)	2.51	2.97



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。

2023(令和5)年7月3日~21日(14日間)

月	火	水	木	金
<b>3</b> ごはん 牛乳 みそ汁 キャベツ えのきたけ こうやどうふ 根菜の煮物 とりにく ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく 五目野菜肉団子 (小1個・中2個)	<b>4</b> バターパン 牛乳 ブラウンシチュー ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん もやしのソテー もやし にんじん いんげん ウィナー 豆腐ナゲット (小1・2年1個・小3年~2個)	<b>5</b> ごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁 かぼちゃだんご なんと ごぼう だいこん ながねぎ ピーマンのきんぴら ピーマン ちくわ ぶたにく こんにやく たまねぎ ごま さばの味噌煮	<b>6</b> 牛乳 塩焼きそば ぶたにく いか なんと にんじん キャベツ たまねぎ もやし 枝豆 ☆オレンジゼリー (一食包装)	<b>7</b> ごはん 牛乳 おくらと卵のふわとろスープ おくら たまねぎ にんじん たまご はるさめ タコライス ぶたにく だいずたんぱく ぶたしーパーチップ トマト たまねぎ キャベツ あかピーマン ほしのコロッケ
<b>10</b> ごはん 牛乳 具だくさんのみそ汁 さとにく にんじん たまねぎ ながねぎ えのきたけ ちくわ ひじきと厚揚げの煮物 ひじき あつあげ にんじん こんにやく ほっけの塩麴焼き スティック納豆 (一食包装)	<b>11</b> 米粉コッペパン 牛乳 ミネストローネ ひよこまめ キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも ハム トマト いんげん クリームツナスパゲッティ スパゲッティ たまねぎ まぐろツナ ぶなしめじ パセリ チーズハムカツ	<b>12</b> ごはん 牛乳 すまし汁 だいこん にんじん みつば ☆豚肉と野菜のみそ炒め ぶたにく いんげん キャベツ たまねぎ にんじん つくね (小1個・中2個)	<b>13</b> 牛乳 みそラーメン ぶたにく もやし にんじん たまねぎ ごまつな ぶらのメロン(生) サキサキチーズ (一食包装)	<b>14</b> ごはん 牛乳 もずくスープ とうふ もずく たけのこ たまねぎ しいたけ マーボーナス 麻婆茄子 なす ぶたにく ぶたしーパーチップ たまねぎ ながねぎ ピーマン キャベツ餃子 (小1個・中2個)
<b>17</b> うみ 海の日 太字は、リクエストメニューです。 占冠中央小学校、富良野西中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。 ☆印は、新メニューです。 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。	<b>18</b> 黒糖パン 牛乳 ミルクオニオンスープ たまねぎ ベーコン ごまつな パセリ じゃがいものガリパタソテー じゃがいも いか コーン たまねぎ いんげん サクサクメンチカツ	<b>19</b> ごはん 牛乳 みそ汁 とうふ ほうれんそう あぶらあげ たまねぎ 焼肉風野菜炒め ぶたにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん ピーマン いわしのみぞれ煮	<b>20</b> 牛乳 かしわうどん とりにく なんと たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ ごぼう しらす入りかき揚げ ガトーショコラ (一食包装)	<b>21</b> ごはん 牛乳 夏野菜カレー ぶたにく なす ズッキーニ ピーマン たまねぎ にんじん コーン 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 もも パイン ☆豆腐ハンバーグ

ふるさと食材の日

## 一言メモ

### 7日(金)『七夕』

北海道では七夕は8月の地域が多いですが、全国的には7月7日が七夕です。7日の給食では天の川をイメージして、スープに春雨とおくらを入れてみました。星形のコロッケも登場します。お楽しみに!



### 10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!



### 13日(木)『ぶらのメロン(生)』

今月のふるさと食材は、「ぶらのメロン」です。今年も富良野メロン生産組合さんからの無償提供です。甘くておいしいぶらのメロンを味わって食べてください。給食だよりの号外も読んでください。さいね。



### 21日(金)『夏野菜カレー』

7月21日の夏野菜カレーには、占冠村の熊崎農園さんが作るなすを使用します。なすの他にもズッキーニやピーマンなどの夏野菜がたっぷり入っていますよ。しっかりと食べて夏を元気に過ごしましょう!



いただきます!の前!

## 石けんで手を洗いましょう!

手には色々な物を触るため、見ただけではきれいであっても、よごれや細菌、ウイルスなどが付いている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するには、石けんで手を洗うことが効果的です。



\* 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。

\* 焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。