

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

月の平均栄養摂取量 (予定)

	エネルギー	たんぱく質
小	648	26.3
中	774	30.6

●あか(赤)：からだをつくる。
●き(黄)：はたらく力や体温になる。
●みどり(緑)：からだの調子をととのえる。
・牛乳はあかのなかまです。
・ごはん、パン、めん類はきいろのなかまです。

◆◆7月の給食目標◆◆

◆◆**衛生的に準備、食事、後片付けをしよう。**◆◆

- ・準備の前には、必ず手を洗いましょう。
- ・きまりを守ってきれいに準備と後片付けをしましよ。

暑い時期こそしっかり手洗い!

夏休みを控え、いよいよ夏本番です。楽しい行事もたくさんありますね。一方、夏は気温が高く、食品が傷みやすいため、食中毒などにも十分に注意が必要な時期です。食べ物を取り扱う前には、必ず手を洗います。せっけんをつけて、指の間までしっかりと洗います。洗ったら、せいつなハンカチで水けをしっかりととりましょう。また、食べる場所も清潔に。机の上を片付け、台ふきできれいに拭いてから、食べ物の乗ったお皿などを置くようにしましょう。

3 ごはん・牛乳

はくさいとあげのみそしる
赤 油あげ
緑 はくさい

さけのしおやき
赤 さけ

ごもくいりとうふ
赤 とうふ・とりひき肉
黄 油
緑 グリンピース・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ・こまつな

4 ソフトフランスパン・牛乳

ちゅうかふうはるさめスープ
赤 つと
黄 でんぶん・ごま油
緑 はるさめ・ほうれん草・はくさい・めんま・しょうが

ハムチーズサンド
赤 ハム・チーズ
黄 油・パンこ・こむぎこ

ジャーマンポテト
赤 ベーコン
黄 ジャがいも
緑 玉ねぎ・パセリ

5 ごはん・牛乳

なめこのみそしる
赤 とうふ
緑 なめこ

ラムソテー
赤 ラム肉
黄 油
緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・つきこんにやく

ミニトマト (2こ)

6 コッパン・牛乳

なつやすみのスープカレー
黄 ジャがいも・バター
緑 玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・にんにく・ピーマン

クリスピーチキン
赤 とり肉
黄 油・こむぎこ・でんぶん

かいそうサラダ
赤 かにかまほこ・かいそう
緑 キャベツ・きゅうり・にんじん

7日に給食のない学級には、6日に『たなばたゼリー』がつきます。

7 チャーハン・牛乳

赤 ベーコン
黄 バター・油・こめ
緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン

とり肉とこんさいのスープ
赤 とり肉
緑 にんじん・玉ねぎ・ごぼう

ほしのハンバーグ
赤 とり肉・ぶた肉
緑 玉ねぎ

ミックスソテー
緑 にんじん・コーン・グリンピース

たなばたゼリー (ソーダ味)

10 ごはん・牛乳

とうふとわかめのみそしる
赤 とうふ・わかめ
緑 長ねぎ

にくだんご (チーズいり)
赤 ぶた肉

ぜんまいとこんぶのごもくに
赤 あつあげ・ほそぎりこんぶ
緑 ぜんまい・にんじん・しらたき・ごぼう・たけのこ

あじつけのり
赤 のり

11 ソフトフランスパン・牛乳

クローヨウ
赤 ぶた肉
黄 油・でんぶん・ジャがいも
緑 にんじん・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ

たまごまきウインナー
赤 たまご・ウインナー
黄 でんぶん

メロン

12 ごはん・牛乳

えびすりみのみそしる
赤 えびすりみ
緑 にんじん・えのきだけ・長ねぎ

やきかまチーズ
赤 ちくわ・チーズ
黄 こむぎこ

豚肉とはるさめのいためもの
赤 ぶた肉
黄 油
緑 キャベツ・さやいんげん・にんじん・はるさめ・たけのこ・にんにく

13 シーフードスパゲティ・牛乳

赤 いか・えび
黄 スパゲティ・バター・油
緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン

かぼちゃのコロッケ
黄 ジャがいも・パンこ・こむぎこ・油
緑 かぼちゃ

フレンチサラダ
緑 キャベツ・きゅうり・みかん

14 ごはん・牛乳

ジャがいもと長ねぎのみそしる
黄 ジャがいも
緑 長ねぎ

さんまのしおやき
赤 さんま

とり肉とこんにやくのいりに
赤 とり肉・天かま
黄 ごま
緑 にんじん・いんげん・こんにやく・たけのこ・ほししいたけ

うみのひ

海の日

18 クリームパン・牛乳

ジャがいものスープ
赤 ベーコン・うすらのたまご
黄 ジャがいも
緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン

ハーフロール
赤 たら
黄 油・ジャがいも・ごま油・パンこ・こむぎこ・でんぶん
緑 かぼちゃ・ほうれん草・えだまめ

ごぼうサラダ
赤 ハム
黄 マヨネーズ
緑 ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ

19 にしょくどん・牛乳

赤 とりひき肉・たまご
黄 こめ
緑 玉ねぎ・にんじん・しょうが

キャベツとあげのみそしる
赤 油あげ
緑 キャベツ

たまごとうふのしんじょ
赤 たまご・すりみ・とうふ
黄 油・でんぶん・こむぎこ
緑 にんじん・グリンピース

するめ 赤

20 いなりずし (2こ)・牛乳

赤 油あげ
黄 こめ・油

かぼちゃだんごじる
赤 とり肉・つと
黄 かぼちゃだんご
緑 ほうれん草・にんじん・はくさい・ほししいたけ

なすとピーマンの肉みそいため
赤 ぶたひき肉
黄 油
緑 なす・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・しょうが

スイカ

21 カレーライス・牛乳

赤 牛乳・とう乳・クリームチーズ・ぶた肉
黄 こめ・ジャがいも・バター・油
緑 玉ねぎ・にんじん・グリンピース・りんご・にんにく

ゆでやさい (コンソメふうみ)
緑 フロccoli

ヨーグルトあえ
赤 ヨーグルト
緑 バイン・みかん・おうとう・バナナ

24 ごはん・牛乳

なすのみそしる
赤 油あげ
緑 なす・長ねぎ

さばのみそに
赤 さば

ひじきいため
赤 ひじき・油あげ・天かま
黄 油
緑 にんじん・さやいんげん・しらたき

25 ソフトフランスパン・牛乳

ポークシチュー
赤 ぶた肉・牛乳・チーズ
黄 油・バター・ジャがいも
緑 玉ねぎ・にんじん・グリンピース

チキンのトマトに
赤 とり肉
黄 パンこ・でんぶん・こむぎこ・油
緑 玉ねぎ・りんご・ナツメグ・にんにく

えだまめ
緑 えだまめ

26 やきおにぎり (2こ)・牛乳

ぶたじる
赤 ぶた肉・とうふ
黄 ジャがいも
緑 玉ねぎ・にんじん・つきこんにやく・ごぼう・だいこん

しのだに
赤 とうふ・油あげ・とり肉・おから
黄 こむぎこ
緑 にんじん・さやいんげん・ほししいたけ

さんしょくごまあえ
黄 ごま
緑 ほうれん草・もやし・にんじん

ミニホットケーキ

なつやすみ

森町のきんりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よいて

- 米 (森町・北海道産)
- きゅうり (北斗産)
- はくさい (七飯産)
- なす (北斗産)
- 長ねぎ (函館産)
- にんじん (七飯産)

※気候の関係で、変わることもあります。

●食材の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※学校給食費は、小学生で1ヵ月あたり1,520円・中学生で1,600円森町より子育て支援策として、助成されております。また、学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってすべてまかなわれています。必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力よろしくお願い致します。