

月 火 水 木 金

### ◆◆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ょう。

月の平均栄養摂取量（予定）

	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
小	657	24.1
中	818	29.1

- 黄（き）  
～はたらく力や体温になる～
- 赤（あか）  
～からだをつくる～
- 緑（みどり）  
～からだの調子をととのえる～

- ・牛乳はあかのなかまでです。
- ・ごはん、パン、めん類はきいろのなかまでです。

### 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。楽しみな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、せいけ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。



7月6日は  
七夕メニューです。  
星型がたくさん  
あるので見つけてね！

<p><b>2 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>みそしる</b> 赤 だまご・とうふ・油あげ 緑 にんじん・長ねぎ</p> <p><b>アジフライ（ソース）</b> 黄 小麦粉・油 赤 アジ</p> <p><b>ほうれん草とえのきのあえもの</b> 赤 のり 緑 えのきだけ・ほうれん草</p>	<p><b>3 コッペパン・牛乳</b></p> <p><b>クラムチャウダー</b> 黄 ジャがいも 赤 あさり・ベーコン・ピーズピューレ・生乳・生クリーム 緑 玉ねぎ・にんじん</p> <p><b>たまごまきウィンナー</b> 黄 さとう 赤 たまご・ウィンナー</p> <p><b>かいそうサラダ（ドレッシング）</b> 黄 コーン・ドレッシング 赤 かいそう・かまぼこ 緑 キャベツ・きゅうり</p>	<p><b>4 ぶたどん・牛乳</b> 黄 米・ゴマ・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しらたき</p> <p><b>みそしる</b> 緑 だいこん・なめこ</p> <p><b>ヨーグルト</b> 黄 さとう 赤 脱脂粉乳</p>	<p><b>5 カレーうどん・牛乳</b> 黄 うどん 赤 とり肉・油あげ・なると 緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・干し椎茸</p> <p><b>ハムステーキ</b> 赤 ぶた肉</p> <p><b>はくさいのしらすあえ</b> 赤 しらす 緑 はくさい</p>	<p><b>6 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>にゅうめん</b> 黄 そうめん 赤 とり肉・なると・油あげ 緑 ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸</p> <p><b>ハンバーグ</b> 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ</p> <p><b>フルーツあんじん</b> 黄 杏に豆腐ミックス 緑 パイン・りんご・黄桃</p>
<p><b>9 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>とんじる</b> 黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん・ごぼう・だいこん・長ねぎ</p> <p><b>なっとう</b> 赤 大豆</p> <p><b>ひじきの五目煮</b> 黄 油・さとう 赤 とり肉・さつまあげ・ひじき 緑 にんじん・しらたき・いんげん</p>	<p><b>10 ソフトフランスパン・牛乳</b></p> <p><b>シチュー</b> 黄 ジャがいも 赤 牛乳・ピーズピューレ 緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい</p> <p><b>ハムチーズカツ</b> 黄 油 赤 ぶた肉・とり肉・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p><b>フルーツゼリー</b> 緑 甘夏ゼリー・パイン・りんご・黄桃</p>	<p><b>11 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>みそしる</b> 赤 油あげ 緑 はくさい</p> <p><b>とりのからあげ</b> 黄 でんぷん・油 赤 とり肉</p> <p><b>切干大根</b> 黄 ゴマ・さとう 赤 さつまあげ 緑 切干大根・にんじん・つきこん</p>	<p><b>12 ナポリタン・牛乳</b> 黄 スパゲティ・油 赤 ハム 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん</p> <p><b>チキンナゲット</b> 黄 小麦粉・でんぷん・油 赤 とり肉</p> <p><b>ミルクデザート</b> 赤 牛乳 緑 マンゴーピューレ・パイン・黄桃・りんご</p>	<p><b>13 わかめごはん・牛乳</b> 黄 こめ・ゴマ 赤 わかめ</p> <p><b>さつまじる</b> 黄 さつまいも 赤 とうふ・とり肉 緑 にんじん・ごぼう・長ねぎ</p> <p><b>ねぎたまやき</b> 黄 さとう 赤 たまご 緑 長ねぎ</p> <p><b>おひたし（しょうゆ）</b> 赤 かつおぶし 緑 はくさい・ほうれん草</p>
<p><b>うみのひ</b></p> <p><b>海の日</b></p>	<p><b>17 ビスキュイパン・牛乳</b> 黄 パン・バター・さとう・アーモンド・小麦粉 赤 たまご</p> <p><b>じゃがいものスープ</b> 黄 ジャがいも 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・にんじん</p> <p><b>スコッチエッグ（ケチャップ）</b> 黄 油・さとう 赤 たまご・ぶた肉 緑 玉ねぎ</p> <p><b>メロン</b> 緑 メロン</p>	<p><b>18 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>みそしる</b> 赤 とうふ・のり</p> <p><b>肉じゃが</b> 黄 ジャがいも・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・しらたき・にんじん</p> <p><b>なすとピーマンの肉みそいため</b> 黄 油・さとう 赤 とり肉・大豆ひき肉 緑 なす・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・もやし・しょうが</p>	<p><b>19 やきそば・牛乳</b> 黄 めん・油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・干し椎茸・玉ねぎ・にんじん・もやし・ピーマン</p> <p><b>ガーリックチキン</b> 赤 とり肉 緑 バジル・にんにく・ローズマリー</p> <p><b>コロケ</b> 黄 ジャがいも・油・さとう 赤 青のり</p>	<p><b>20 夏野菜カレーライス・牛乳</b> 黄 こめ・じゃがいも・油・バター 赤 豚ひき肉・大豆のひき肉・牛乳・豆乳 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・グリーンピース・ナス・りんご・にんにく・トマトピューレ</p> <p><b>グリーンサラダ（マヨネーズ）</b> 黄 マヨネーズ 緑 キャベツ・フロッキー・きゅうり</p>
<p><b>23 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>かぼちゃだんごじる</b> 赤 とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・かぼちゃもち・干し椎茸</p> <p><b>さばのみそに</b> 赤 さば</p> <p><b>五目さんぴらごぼう</b> 黄 ゴマ油・さとう・ゴマ 赤 ぶた肉・さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん・いんげん</p>	<p><b>24 クリームパン・牛乳</b></p> <p><b>ポトフ</b> 黄 ジャがいも 赤 ウィンナー 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ</p> <p><b>かぼちゃチーズフライ</b> 黄 小麦粉・油・さとう 赤 チーズ 緑 かぼちゃ</p> <p><b>スイカ</b> 緑 スイカ</p>	<p><b>25 ビビンバどん・牛乳</b> 黄 米・さとう・ゴマ・ごま油 赤 ぶた肉 緑 ほうれん草・もやし・にんじん・ぜんまい・にんにく</p> <p><b>みそしる</b> 黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p><b>ハスカップゼリー</b> 黄 さとう 緑 ハスカップ</p>	<p><b>なつやすみ</b></p> <p>森町のきりん（おしまひやま管内）でとれる食材の活用よいてい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米（森町・北海道産）</li> <li>○きゅうり（森産）</li> <li>○はくさい（七飯産）</li> <li>○なす（北斗産）</li> <li>○長ねぎ（函館産）</li> <li>○にんじん（七飯産）</li> </ul> <p>※気候の関係で、変わることもあります。</p> <p>●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。</p>	

※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します。