



\*\*\*\*\*7月の献立説明\*\*\*\*\*

2日(月)・・・雪中椎茸  
雪中椎茸は、沼田町就農支援実習農場の椎茸の菌床ハウスで栽培され、雪の冷気によってハウス内の温度管理を行っているので「雪中椎茸」とよんでいます。



赤ピーマン  
ピーマンは完熟すると赤くなります。甘味が出てビタミンCやカロテンの含有量が倍以上になります。ピーマンが苦手な人は甘みがある赤ピーマンからチャレンジしてみてくださいね!



6日(金)・・・星のコロッケ& たなばたゼリー

7月7日(土)は「七夕」です。この日の夜に天の川の兩岸にある「おりひめ」と「ひこぼし」が年に一度だけ会うことができるという伝説に基づいた行事です。七夕には笹竹を立てて、短冊に願い事を書いて飾りつけ、そうめんを食べる風習もあります。給食では、星のコロッケと七夕ゼリーがでます。お楽しみに!



10日(火)・・・黒千石納豆

7月10日は「納豆の日」です。「な(7)とう(10)」のゴロ合わせから、納豆の消費拡大のため、平成4年に全国的に記念日として制定されました。納豆には、カルシウムやビタミンなど体に必要な栄養素がバランスよく豊富に含まれています。



20日(金)・・・大豆磯煮

今までは北海道産の大豆を使用していましたが、沼田町農産加工協会の協力をいただき、北空知産「ゆで大豆」を今回から使用することができるようになりました。詳しくはミニおたよりで。お楽しみに!!



日	献立名	主 な 材 料			味付(kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
2月	ごはん せつちゅうしいたけのスープ チキンピカタ サウザンアイランドサラダ	牛乳 ベーコン とりにく たまご	せつちゅうしいたけ なかねぎ にんじん こまつな コーン ブロッコリー あかピーマン	ごはん はるさめ	小627 中760
3火	キャベツどん ちくわのいそべあげ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ ピーマン なかねぎ にんにく しょうが みかん	ごはん ごまあぶら こめあぶら でんぶ さんおんとう	小631 中767
4水	かけうどん こなごのかきあげ はくさいのおひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なんと こなご かつおぶし	にんじん なかねぎ はくさい もやし	うどん こめあぶら さんおんとう	小779 中949
5木	ごはん オニオンスープ ハンバーグのケチャップかけ こまつなどはるさめのサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ぎゅうにく ハム	たまねぎ パセリ トマト こまつな にんじん	ごはん ごまあぶら さんおんとう はるさめ	小638 中811
6金	ごはん かみなりじる ほしのコロッケ だいこんのそぼろに たなばたゼリー	牛乳 とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ だいこん しめじ えだまめ ひゅうがなつ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも でんぶ	小650 中775
9月	ごはん よしのじる チキンみそカツ ごまあえ こさかな	牛乳 とりにく あぶらあげ かたくちいわし	ごぼう にんじん だいこん しいたけ なかねぎ もやし はくさい こまつな	ごはん こめあぶら でんぶ ごま さんおんとう	小599 中774
10火	ごはん もやしのみそしる やさしいコロッケ きんぴらごぼう くろせんごくなつとう	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ ベーコン くろせんごくなつとう	もやし にんじん コーン ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも こめあぶら ごま さんおんとう	小650 中772
11水	バターパン コーンポタージュ チキンのオープン焼き ポテトソテー	牛乳 スキムミルク なまクリーム チーズ とりにく ベーコン	たまねぎ いんげん コーン あかピーマン	バターパン じゃがいも バター	小784 中984
12木	ごはん きくらげとたまごのスープ ぎょうざ はるさめのいためもの チーズ	牛乳 たまご とりにく ぶたにく チーズ	きくらげ こまつな なかねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ たけのこ しょうが しいたけ	ごはん でんぶ はるさめ ごまあぶら さんおんとう	小654 中785
13金	カレーライス エビカツレツ ふくしんづけ	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ えび	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく トマト だいこん なす れんこん	ごはん じゃがいも さんおんとう こめあぶら パンこ	小735 中890
16	海 の 日				
17火	ごはん いもだんごじる さばのみそに きりぼしだいこん	牛乳 あぶらあげ さば みそ ひじき すりみ	にんじん ごぼう なかねぎ きりぼしだいこん こんにゃく しいたけ	ごはん じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小644 中778
18水	とんこつラーメン しろはなまめコロッケ あんこんとうふとみかんゼリー	牛乳 ぶたにく しろはなまめ	なかねぎ もやし たまねぎ にんじん こまつな はくさい みかん	ラーメン パンこ こめあぶら こむぎこ さとう	小761 中931
19木	ごはん はくさいのスープ しるみざかなフライ れいしやぶサラダ パックしょうゆ	牛乳 ベーコン ほき ぶたにく	はくさい たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん	ごはん こむぎこ ごまあぶら パンこ こめあぶら	小664 中813
20金	ごはん かきたまじる さつまいもてんぷら だいずいそに	牛乳 とりにく たまご だいず ひじき ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな なかねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ ピーマン	ごはん さつまいも こめあぶら でんぶ さんおんとう	小621 中751
23月	ごはん どさんこじる さんまオレンジに おからのいりに	牛乳 ぶたにく みそ さんま おから あぶらあげ なんと	たまねぎ にんじん コーン なかねぎ にんにく しょうが オレンジ こんにゃく ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも ごまあぶら パター さんおんとう こめあぶら	小682 中817
24火	ハヤシライス オムレツ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく なまクリーム たまご	たけのこ しめじ たまねぎ にんにく しょうが トマト きゅうり にんじん	ごはん バター さんおんとう	小648 中799
25水	コッパン やさいスープ フランクフルトのケチャップかけ フルーツなまクリームゼリーあえ	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく なまクリーム	にんじん キャベツ たまねぎ りんご もも みかん トマト マスカット	コッパン じゃがいも さんおんとう	小581 中782
26木	ごはん たぬきじる とりにくのごまてりやき コーンソテー	牛乳 みそ とりにく ウインナー	こんにゃく ごぼう なかねぎ しいたけ コーン いんげん	ごはん こめあぶら ごま	小613 中737

\*牛乳は毎日つきます。 \*お米はすべて妹背牛産の「ななつぼし」を使用しています。

\*北空知産の食材は太く斜め文字であらわしています。 \*都合により献立の一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

**水分補給と3つの約束**

上手な水分補給で、熱中症を防ごう!

- ①のどがかわく前に飲もう  
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。
- ②飲み物の種類に気をつけよう  
甘いジュースではなく、水かお茶で水分補給をしましょう。
- ③飲みすぎに注意しよう  
一度にたくさん飲むと胃や腸に負担がかかります。

1ヶ月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質
小学校	665kcal	24.0g
中学校	815kcal	28.0g