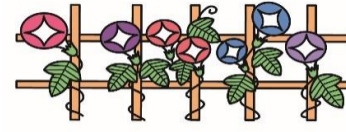




# 7月 給食予定献立表

7月の給食目標 ◎ 暑さに負けない食事をしよう



紫波町学校給食センター

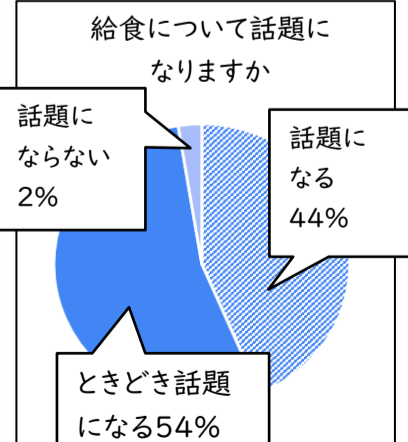
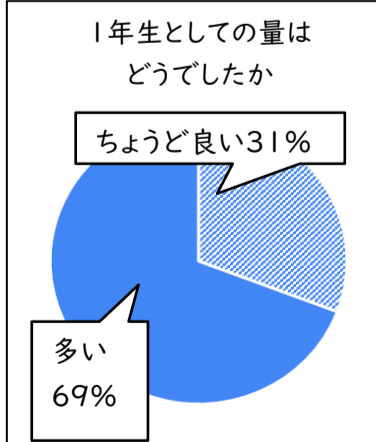
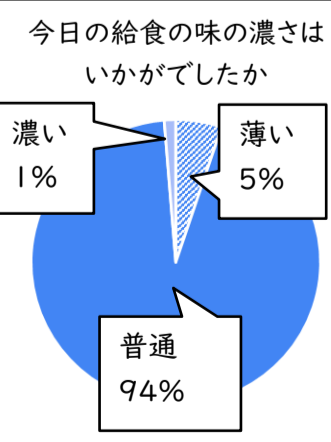
今日の給食画像はこちらから♪



日曜	献立名	小学生 エネルギー kcal たんぱく質 g	中学生 エネルギー kcal たんぱく質 g	食品名【内は調味料です】						
				飲み物	主食	汁物	主菜	副菜	デザート他	
1	ごはん、牛乳、切干大根のみそ汁 赤魚の立田揚げ、豚肉と大根のべっこう煮	591 kcal 1.8 g	744 kcal 2.1 g	牛乳	米	絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、 <b>切干大根</b> 、 <b>しいたけ</b> 、キャベツ、こまつな、ねぎ、【みそ、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし】	赤魚、じゃがいもでんぶ、しょうゆ、しょうが、米白絞油	ぶた肉、米サラダ油、 <b>たまねぎ</b> 、こんにやく、だいこん、にんじん、えだまめ、【酒、きび砂糖、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし】		
2	ごはん、牛乳、スタミナ汁 ちくわの磯辺天ぷら じゃがいもとツナの煮物	559 kcal 2.3 g	703 kcal 2.5 g	牛乳	米	ぶた肉、にんにく、しょうが、ごぼう、焼き豆腐(大豆、とうもろこしでんぶ、もち米、ゼラチン)、ぶなしめじ、だいこん、ねぎ、【酒、みそ、ぶた肉、糖類、にんにく、しょうが、ごま、とうがらし、さば、小麦、大豆】	ちくわ(すけそうだら、食物繊維、じゃがいもでんぶ、糖類、大豆、いわし)、小麦、なたね、大豆油、あおさ、タピオカでんぶ	<b>たまねぎ</b> 、こんにやく、じゃがいも、にんじん、ツナ(マグロ、オリブ油、たまねぎ、にんじん、キャベツ)、さやいんげん、米サラダ油、【糖類、酒、しょうゆ、かつお、さば、ぶどう、いわし、みりん】		
3	<七夕給食> コッペパン、牛乳、コーンスープ 星型ハンバーグ、五色の短冊サラダ 七夕ゼリー	614 kcal 2.5 g	711 kcal 3.0 g	牛乳	米	小麦、糖類、とり肉、 <b>たまねぎ</b> 、にんじん、とうもろこし、牛乳、バター、【とうもろこし、乳製品、糖類、キャッサバ、タピオカ、サワラ、クロダイ、マグロ、じゃがいも、たまねぎ、小麦、菜種、チーズ、ほたて、きのこ、とり肉、さつまいも、大豆】、生クリーム	とり肉、たまねぎ、ぶた肉、大豆、糖類、トマト、とうもろこし、キャッサバ	キャベツ、ブロッコリー、 <b>切干大根</b> 、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、カロチン色素)、ひじき、きゅうり、【酢、大豆、糖類、ゆず、ぶどう、レモン】	糖類、デキストリン、レモン、メロン、豆乳	
6	ごはん、牛乳、ダブル発酵鶏汁 メンチカツ、梅マヨネーズ和え	598 kcal 1.7 g	743 kcal 2.0 g	牛乳	米	とり肉、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、えのきだけ、にんじん、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、塩こうじ、みそ】	ぶた肉、たまねぎ、パン粉(小麦、大豆)、キャッサバ、とうもろこし、糖類、トマト、酢、米白絞油	きゅうり、れんこん、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、【なたね油、酢、糖類、とうもろこし、酵母、梅肉、かつお、しょうゆ、アカダイコン】		
7	<学習ふり返り給食: 小5社会「水産業の盛んな地域」> ごはん、牛乳、わかめのすまし汁 ぶりの照り焼き、筑前煮	561 kcal 1.8 g	704 kcal 2.0 g	牛乳	米	豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、かまぼこ(すけそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、トマト)、えのきだけ、わかめ、ねぎ、ほうれんそう、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、酵母、とうもろこし、みりん、酒、しょうゆ】	ぶた肉、しょうゆ、糖類	とり肉、しょうが、ごぼう、こんにやく、にんじん、れんこん、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、米サラダ油、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】		
8	ごはん、牛乳、豆腐団子の中華スープ 棒ぎょうざ、中華サラダ、冷凍みかん	569 kcal 2.1 g	708 kcal 2.3 g	牛乳	米	豆腐団子(とり肉、豆腐、たまねぎ、ぶた肉、大豆、小麦、香辛料)、だいこん、にんじん、はくさい、緑豆春雨、にら、【酒、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とり肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、しょうゆ】、ごま油	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、しょうが、ぶた肉、とり肉、小麦、小豆、キャッサバ、糖類	キャベツ、もやし、ブロッコリー、こんにやく、とうもろこし、【酢、なたね、ごま、糖類、大豆、とり肉、ぶた肉、しょうゆ、にんにく、とうもろこし、米、パーム、酒精】	みかん	
9	<学習ふり返り給食: 中学歴史「飛鳥時代」> 貴族のごはん、牛乳、青菜のみそ汁 鮭と蘇のフライ、根菜の煮物	581 kcal 2.1 g	723 kcal 2.3 g	牛乳	米	豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、ぶなしめじ、もやし、ねぎ、こまつな、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	さけ、チーズ、パン粉(小麦、大豆)、とうもろこし、米白絞油	とり肉、ごぼう、こんにやく、こんぶ、にんじん、さといも、高野豆腐、さやいんげん、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】		
10	ごはん、牛乳、なすと油揚げのみそ汁 たまご焼き、トマト肉じゃが	569 kcal 2.2 g	715 kcal 2.4 g	牛乳	米	なす、もやし、油揚げ、ねぎ、こまつな、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	たまご、糖類、みりん、しょうゆ、なたね、かつお、こんぶ、加工デンプン、トレハロース	とり肉、しょうが、こんにやく、 <b>たまねぎ</b> 、じゃがいも、トマト、 <b>にんじん</b> 、えだまめ、米サラダ油、【酒、糖類、みりん、しょうゆ】		
13	<食育の日・よくかむ給食> ごはん、牛乳、紫あわせ豚汁 のり塩さみフライ、カレーきんぴら さつまいもチップス	661 kcal 2.2 g	816 kcal 2.5 g	牛乳	米	ぶた肉、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、油揚げ、 <b>しいたけ</b> 、 <b>切干大根</b> 、寒天、ねぎ、こまつな、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、 <b>町産みそ</b> 】	小麦、大豆、なたね油、とうもろこし、あおさ、とり肉、貝カルシウム、キャッサバ、米白絞油	ベーコン(ぶた肉)、こんにやく、ごぼう、れんこん、 <b>にんじん</b> 、さやいんげん、ごま油、【酒、カレー粉、糖類、しょうゆ、かつお、さば、ぶどう、いわし、みりん】	さつまいも、糖類、米油	
14	<学習ふり返り給食: 小2国語「夏がいっぱい」> ごはん、牛乳、夏野菜カレー 白身魚フライ、夏がいっぱいサラダ	683 kcal 2.0 g	851 kcal 2.4 g	牛乳	米	とり肉、しょうが、にんにく、 <b>たまねぎ</b> 、かぼちゃ、なす、 <b>パプリカ</b> 、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、 <b>大豆</b> 、米サラダ油、【赤ワイン、パーム、とうもろこし、クミン、コリアンダー、ターメリック、パプリカ、唐辛子、にんにく、しょうが、カレー粉、小麦、なたね、糖類、さつまいも、タピオカ、大豆、りんご、トマト、たまねぎ、油】	ホキ、パン粉(小麦、大豆)、とうもろこし、でんぶ、米白絞油	えだまめ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、 <b>にんじん</b> 、【酢、しょうゆ、大豆、かつお、青じそ】		
15	ごはん、牛乳、豆腐なめこ汁 ほっけの塩焼き、じゃがいものそぼろ煮	530 kcal 2.0 g	678 kcal 2.2 g	牛乳	米	豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、はくさい、油揚げ、なめこ、ねぎ、ほうれんそう、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	ほっけ、塩	とり肉、しょうが、 <b>たまねぎ</b> 、こんにやく、 <b>じゃがいも</b> 、しいたけ、 <b>にんじん</b> 、さやいんげん、米サラダ油、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】、じゃがいもでんぶ		
16	ごはん、牛乳、みそワタンスープ ぎょうざ(1人2個)、いかのオイスター炒め	557 kcal 1.9 g	702 kcal 2.1 g	牛乳	米	とり肉、かまぼこ(すけそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、トマト)、しいたけ、 <b>にんじん</b> 、だいこん、ワタナン(小麦)、こまつな、ごま油、【酒、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とり肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、みそ】	キャベツ、たまねぎ、にら、ぶた肉、とり肉、小麦、大豆、とうもろこし、タピオカ	いか、にんにく、しょうが、 <b>たまねぎ</b> 、たけのこ、きくらげ、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、ごま油、【酒、糖類、牡蠣、酒精、しょうゆ】、じゃがいもでんぶ		
17	米粉コッペパン、牛乳、ABCスープ オムレツ、ポテトのミートソース ミルメークココア	600 kcal 2.6 g	702 kcal 3.3 g	牛乳	米	小麦、米粉、糖類、ショートニング、乳、酵母、食塩	ベーコン(ぶた肉)、ぶなしめじ、 <b>にんじん</b> 、だいこん、マカロニ(小麦)、ほうれんそう、【とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ】	たまご、なたね、大豆、さつまいも、とうもろこし	ぶた肉、米サラダ油、 <b>たまねぎ</b> 、 <b>じゃがいも</b> 、マッシュルーム、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、大豆、【赤ワイン、トマト、糖類、酢、たまねぎ、りんご、とうもろこし、てんさい、小麦、大豆、ぶた肉、牛肉、香辛料、パーム、とり肉、オリブ、くろだい、まぐろ、さわら】	糖類、ココアパウダー、大豆
21	<減塩適塩の日給食> ごはん、牛乳、もち姫のひつみつ汁 鶏肉の塩麹カレー焼き、大根の吉野煮	642 kcal 1.7 g	822 kcal 2.1 g	牛乳	米	ぶた肉、ごぼう、 <b>しいたけ</b> 、はくさい、油揚げ、 <b>もち姫(小麦)</b> 、ねぎ、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、酵母、とうもろこし、しょうゆ、みりん】	とり肉、塩こうじ、酒、カレー粉	さつまいも(いとよりだい)、すけそうだら、じゃがいも、糖類、こんにやく、しいたけ、だいこん、 <b>にんじん</b> 、えだまめ、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】、じゃがいもでんぶ		

## ～試食会の感想を紹介します～

6月に赤石小学校の1年生で行われた給食試食会の感想を抜粋し紹介します。



安全で美味しい給食に、子どもたちだけでなく家族も支えてもらっていると感じました。もりもり楽しく食べる様子がとてもうれしかったです。ありがとうございました。

一冊は楽しく読ませて頂いています。授業のふりかえり給食は面白いと感じました。思っていたより量も多く、とても満足感のあるものだと思います。野菜や海藻も多く使用されており、自宅でも栄養バランスに気をつけたいと思いました。ごちそうさまでした。

今日の給食画像が見れない。  
⇒献立表右上の二次元コードにアクセスしづらい状況でしたが、7月以降、改善しております。

その他たくさんのご感想、ご意見をいただきました。今後の給食づくりに生かしていきたいです。

\*献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。  
\*太字の食品は紫波町産の予定です。\*献立は都合により変更することがあります。  
\*減量ごはん:汁物やおかずの栄養価に応じて、エネルギー量を調節するため、ご飯の量を減らしています。

### 【中学生のおうちの方へお知らせ】学校給食費第3期納期限について

納期限は、7月31日(金)です。口座振替をご利用の方は7月27日(月)が振替日となります。残高の確認をお願いします。