



# 7月 給食だより



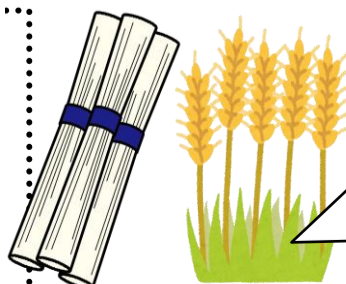
日	曜	よてい <span style="font-size: 2em;">に</span> んでて		食 品 名					
				赤 (おもに体をつくるもとになる)		緑 (おもに体の調子を整えるもとになる)		黄 (おもにエネルギーのもとになる)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	月	ごはん (富富富) 牛乳	擬製豆腐 切り干し大根のピリ辛炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	しぼり豆腐、みそ 鶏肉、豚肉 卵、厚揚げ	牛乳 刻みこんぶ わかめ	にんじん こまつな	ねぎ、グリーンピース、えのき 干しいたけ、切り干し大根	米、砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 白ごま
2	火	コッペパン 牛乳	なすのミートグラタン カラフルゆで野菜 コンソメスープ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく、たまねぎ、しめじ キャベツ、新川きゅうり なす、はくさい、もやし、コーン	コッペパン マカロニ	米油
3	水	ごはん (富富富) 牛乳	チンジャオロース ショーロンポー 卵とトマトのスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん、トマト ピーマン 赤パプリカ	しょうが、干しいたけ たけのこ、もやし、たまねぎ キャベツ、しょうが	米、砂糖 片栗粉 小麦粉、はるさめ	米油 ごま油
4	木	ごはん (富富富) 牛乳	ぎよろつけ れんこんとひじきのごまネーズサラダ なめこ汁	すりみ 木綿豆腐 みそ、おから	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ しょうが、れんこん、えだまめ 新川きゅうり、なめこ、だいこん	米 パン粉	米油、白ごま ノンエッグ マヨネーズ
★ ★ ★ 七 夕 献 立 ★ ★ ★									
5	金	ごはん (富富富) 牛乳	星のハンバーグ 短冊サラダ 冷やし麦とろめん、七夕ゼリー	鶏肉、豚肉 ちらしかまぼこ	牛乳	にんじん	だいこん、新川きゅうり たまねぎ、干しいたけ こねぎ、しょうが、にんにく	米、砂糖 麦とろめん 七夕ゼリー	米油
8	月	ごはん (富富富) 牛乳	さばのみそ焼き かぼちゃのごま和え 夏のすまし汁	さば、みそ 絹ごし豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん、オクラ さやいんげん	しょうが、みょうが、えのき	米、砂糖 こんにゃく	白ごま
9	火	小型パン 牛乳	マーボーめん もやしの中華和え	木綿豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にら こまつな にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ 干しいたけ、もやし、コーン	小型パン 焼きそばめん 砂糖、片栗粉	ごま油 白ごま 米油
10	水	ごはん (富富富) 牛乳	鶏肉のレモンソースがけ こふきいも ワントンスープ	鶏肉	牛乳 あおのり	にんじん	レモン果汁、はくさい もやし、ねぎ、しょうが 干しいたけ	米、ワントン じゃがいも 砂糖、片栗粉	米油
11	木	ごはん (富富富) 牛乳	夏野菜のキーマカレー パインサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ	しょうが、にんにく、たまねぎ、コーン ズッキーニ、なす、干しぶどう、パイン えだまめ、キャベツ、新川きゅうり	米、砂糖	米油
12	金	ごはん (富富富) 牛乳	カップエッグ 野菜炒め 大豆の磯煮	卵、大豆 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン さやいんげん	キャベツ、もやし、だいこん ごぼう	米、砂糖 こんにゃく	米油
15	月	🇯🇵 * * * 海 の 日 * * *							
* * * リ ク エ ス ト 献 立 * * *									
16	火	揚げパン 牛乳	ホイコーロー ワントンスープ いちごクレープ	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが、にんにく、キャベツ ねぎ、干しいたけ、もやし はくさい	コッペパン、砂糖 ワントン、片栗粉 いちごクレープ	米油 ごま油
17	水	ごはん (富富富) 牛乳	ふくらぎのカレー焼き ブロッコリーのごまみそ和え 大根と厚揚げのみそ汁	県産ふくらぎ 厚揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ、もやし、だいこん しめじ、ねぎ	米、砂糖	白ごま
18	木	ごはん (富富富) 牛乳	チーズ入り厚焼き卵 ビーフンソテー 青菜のスープ	卵 豚肉 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にら にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ、しょうが 干しいたけ	米、砂糖 ビーフン	米油 ごま油
♪ ♪ ♪ ま め な け ! ラ ン 千 の 日 ♪ ♪ ♪									
19	金	ごはん (富富富) 牛乳	いかの米粉揚げ ツナサラダ お豆のミネストローネ	県産するめいか 大豆、ツナ ウインナー	牛乳 粉チーズ	トマトピューレ にんじん	新川きゅうり、キャベツ たまねぎ、セロリ、にんにく コーン、えだまめ	米、米粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 バター
22	月	ごはん (富富富) 牛乳	鶏肉のマーレード焼き ごまドレッシングサラダ 冬瓜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ コーン、とうがん、たまねぎ しめじ	米 マーレードジャム	ごまドレッシング 白ごま
23	火	小型パン 牛乳	五目冷やしうどん かぼちゃひき肉フライ すいか	鶏肉、豚肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	きゅうり、たまねぎ、すいか	小型パン うどん、パン粉 小麦粉、砂糖	米油

※ 太文字は地場産食材です。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。

## 「麦とろめん」ありがとうございます！

朝日町横水のサンライス青木さんより、今年も朝日町の学校給食に麦とろめん20kgを寄附していただきました。麦とろめんとは、大麦、小麦、山芋が原材料の乾めん、サンライス青木さんが生産された朝日町産の大麦が使用されています。7月5日の給食に登場するので、楽しみにしてください♪



### 大麦の栄養

大麦は食物繊維という栄養が豊富で、水に溶けやすく水に溶けるとゼリー状になる水溶性食物繊維と、水に溶けにくくお腹でふくらむ不溶性食物繊維の2種類の食物繊維がバランスよく含まれているのが特徴です。便秘解消をはじめ、生活習慣病予防など様々な効果があります。