



あつま 暑さに負けない食事をしよう！

すごいよ、夏野菜のパワー...

夏野菜とは名前の通り、暑い夏の時季に旬を迎える野菜のことをいいます。代表的なものに、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニ、とうもろこしなどがあります。

夏野菜はさまざまなビタミンやミネラルが豊富で、水分も多く含まれています。体を冷やす効果があるともいわれているので、夏ばて予防にとりたい食品の1つです。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごしましょう。7月の給食でもきゅうり・なす・ピーマン・かぼちゃ・トマト・ズッキーニ・すいかなど遠別でとれた「夏野菜」がたくさん登場する予定です。いろいろな「夏野菜」に挑戦しましょう。

7がつにつかう 遠別のなつやさい



なすび



かぼちゃ



ズッキーニ



ピーマン



きゅうり



ミニトマト



すいか

がんばろう、てあらい

きれいに見えても実は.....



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などが見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

7月よていにんだてひょう

月	火	水	木	金
<p>今月の遠別産の予定...</p> <p>① 花菜夢さんを中心に遠別産の野菜が登場する予定です。詳しくは左を読んでください。</p> <p>② 遠別商工会女性部...えんべつ コロッケ</p>	<p>1日</p> <p>牛乳 ごはん 大根としめじのみそ汁 ささみの甘酢がけ もやしのからし和え</p>	<p>2日</p> <p>牛乳 けんちんうどん 枝豆 きなこ団子 ④3こ、⑤4こ ⑥6こ</p>	<p>3日</p> <p>牛乳 わかめごはん 白菜と油揚げのみそ汁 たらの竜田揚げ 野菜の五目煮</p>	
<p>6日</p> <p>牛乳 ごはん かき玉汁 さばのみそ煮 肉じゃが</p>	<p>7日</p> <p>牛乳 そばろかけごはん 油揚げと 大根のみそ汁 野菜のおかか和え お星さまタルト</p>	<p>8日</p> <p>牛乳 ごはん(ふりかけ) とうふと わかめのみそ汁 たまごやき2切れ とりのオイスター いため</p>	<p>9日</p> <p>牛乳 冷やしラーメン (ラーメンの真・たれ) えんべつコロッケ 遠別産すいか 【予定】</p>	<p>10日</p> <p>牛乳 ターメリックライス キーマカレー 福神漬け オレンジポンチ</p>
<p>13日</p> <p>牛乳 ごはん マーボー豆腐 春巻き もやしとハムの中華和え</p>	<p>14日</p> <p>牛乳 ごはん チンゲン菜と 油揚げのみそ汁 ミックスフライ (いかリング・豚ヒレ) ポトルソース 切り干し大根の炒め煮</p>	<p>15日 セレクト</p> <p>牛乳 ちらしずし(錦糸卵・のり) えのきと花ひのすまし汁 さけの西京焼き ぶたきゅうり ★焼きプリンタルト ★ガトーショコラ ★いちごゼリー</p>	<p>16日 セレクト</p> <p>★牛乳 ★麦茶 ★りんごジュース 焼きそば 海そうスープ ぎょうざ2こ 遠別産ミニトマト2こ</p>	<p>17日</p> <p>牛乳 ピラフ せん切り野菜スープ タンドリーチキン ポテトサラダ</p>
<p>20日</p> <p>牛乳 ごはん たまご 玉ねぎのみそ汁 とりのから揚げ ④2こ、⑤3こ カラフルきんぴら</p>	<p>21日</p> <p>牛乳 さんまかば焼き丼 (かば焼き・錦糸卵) とりちゃんこ汁 オレンジゼリー</p>	<p>22日</p> <p>牛乳 麦ごはん 遠別産夏野菜カレー 福神漬け フルーツの ヨーグルト和え</p>	<p>今月のおすすめ料理 <b>ラタトゥイユ</b></p> <p>ラタトゥイユはフランス南部の野菜煮込み料理で、ディズニー映画の「レミーのおいしいレストラン」にも登場しています。何と、今年から家庭科の教科書にもものっています。夏野菜をたっぷり使ったラタトゥイユを味わおう！(28日)</p>	
<p>27日</p> <p>牛乳 ごはん 白菜のスープ 揚げえびぎょうざ2こ チンジャオロース</p>	<p>28日</p> <p>牛乳 食パン チョコクリーム コーンポタージュ とりの塩焼き 遠別夏野菜のラタトゥイユ</p>	<p>29日</p> <p>牛乳 ごはん わかめと 油揚げのみそ汁 豚肉の生姜炒め イタリアンサラダ</p>	<p>30日</p> <p>牛乳 冷やし五目うどん (うどんの真・たれ) 天ぷら盛り合わせ (とり・かぼちゃ) 元氣ヨーグルト</p>	<p>31日</p> <p>牛乳 とりすき丼 キャベツと 油揚げのみそ汁 豊富牛乳アイス</p>

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。

# 7月のこんだてひょう

月			火			水			木			金		
献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料	
						1	牛乳	牛乳 626kcal	2	牛乳	牛乳 608kcal	3	牛乳	牛乳 753kcal
							ごはん	精白米		けんちんうどん	うどん・鶏肉・大根・玉葱・人参・さつま揚げ・長葱・ぶなしめじ・油揚げ・豆腐・こいくちしょうゆ・清酒・本みりん・昆布・削り節		わかめごはん	精白米・わかめ・食塩
							みそ汁	大根・ぶなしめじ・無添加味噌・いりこだし					みそ汁	白菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし
							ささみの甘酢がけ	ささ身・食塩・清酒・でん粉・米サラダ油・砂糖・みりん・こいくちしょうゆ・レモン汁		枝豆	枝豆・食塩		鱈のから揚げ	鱈・しょうゆ・清酒・砂糖・生姜・唐揚げ粉・米サラダ油
							もやしの辛し和え	もやし・人参・かにかまぼこ・こいくちしょうゆ・ごま油・洋辛子		きなこ団子	小もち・きなこ・砂糖・食塩		野菜の五目煮	大根・人参・こんにやく・豚肉・さつま揚げ・干し椎茸・こいくちしょうゆ・砂糖・本みりん・米サラダ油
6	牛乳	牛乳 718kcal	7	牛乳	牛乳 751kcal	8	牛乳	牛乳 682kcal	9	牛乳	牛乳 747kcal	10	牛乳	牛乳 784kcal
	ごはん	精白米		ごはん	精白米		ごはん	精白米・ふりかけ		冷やしラーメン	ラーメン・鶏ささみ・きゅうり・もやし・赤ピーマン・黄ピーマン・鶏卵・ごま・しょうゆ・本みりん・食酢・りんご酢・レモン果汁・かつおエキス・チキンブイヨン		ターメリックライス	精白米・香辛料
	かき玉汁	鶏卵・人参・豆苗・長葱・食塩・こいくちしょうゆ・だし昆布・かつお節・本みりん・清酒・片栗粉		そばろかけごはん	精白米・鶏ひき肉・生姜・焼き豆腐・玉葱・人参・米サラダ油・ごま・三温糖・三温糖・こいくちしょうゆ・本みりん・枝豆		みそ汁	豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし		えんべつコロッケ	じゃがいも・玉葱・ほたて・たこ・バター・食塩・こしょう・小麦粉・鶏卵・パン粉・米サラダ油・中濃ソース		キーマカレー	豚肉・玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・三温糖・ケチャップ・中濃ソース・生姜・にんにく
	さばのみそ煮	さば・みそ・砂糖・水あめ・本みりん・しょうゆ・生姜		みそ汁	油揚げ・大根・無添加味噌・いりこだし		たまご焼き	鶏卵・かつおエキス・上白糖・食塩・植物油		すいか	遠別産すいか(予定)		福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢
	肉じゃが	豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・いんげん・砂糖・清酒・本みりん・こいくちしょうゆ・米サラダ油		野菜のおかか和え	小松菜・もやし・人参・花かつお・こいくちしょうゆ		豚肉のオイスター炒め	豚肉・清酒・玉葱・筍・いんげん・人参・こんにやく・オイスターソース・無添加味噌・三温糖・にんにく・こいくちしょうゆ・米サラダ油・豆板醤・こしょう					オレンジポンチ	みかん・パイン・りんご・白桃・黄桃・和梨・オレンジジュース
13	牛乳	牛乳 740kcal	14	牛乳	牛乳 713kcal	15	牛乳	牛乳	16	飲み物のセレクト	牛乳 or 麦茶 or りんごジュース	17	牛乳	牛乳 679kcal
	ごはん	精白米		ごはん	精白米		ちらしずし	精白米・穀物酢・三温糖・食塩・人参・干し椎茸・かんぴょう・枝豆・油揚げ・本みりん・鶏卵・植物油・のり		焼きそば	ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・米サラダ油・焼きそばソース・ウスターソース・生姜		ピラフ	精白米・人参・とうもろこし・玉葱・グリーンピース・サラダ油・ローズハム・食塩・香辛料・コンソメ
	マーボー豆腐	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし		みそ汁	チンゲン菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし		すまし汁	えのき茸・花麩・長葱・食塩・削り節・昆布		海藻スープ	海藻・長葱・えのき茸・ポークエキス・鶏がらだし・コンソメ・食塩・こしょう		せん切り野菜スープ	キャベツ・えのき茸・ベーコン・鶏がらだし・コンソメ・食塩・こしょう
	春巻き	筍・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・植物油・春雨・豚肉・木耳・しょうゆ・ラード・小麦粉		フライ盛り合わせ	豚肉・いか・塩・こしょう・小麦粉・鶏卵・パン粉・米サラダ油・中濃ソース		鮭の西京焼き	鮭・清酒・みりん・砂糖・みそ		ぎょうざ	餃子の皮・豚肉・鶏肉・キャベツ・にら・玉葱・ラード・菜種油・でんぷん・ごま油・清酒・オイスターソース・しょうゆ・ラー油・酢		タンドリーチキン	鶏肉・玉葱・塩・こしょう・カレー粉・ヨーグルト・生姜・にんにく・ケチャップ
	もやしとハムの中華和え	もやし・きゅうり・ローズハム・ごま・植物油・食酢・しょうゆ・香辛料		切り干し大根の炒め煮	切り干し大根・人参・さつま揚げ・しらたき・ひじき・三温糖・清酒・本みりん・しょうゆ・米サラダ油・ごま		豚きゅうり	豚肉・きゅうり・人参・にんにく・生姜・本みりん・食塩・こいくちしょうゆ		デザートセレクト	焼きプリンタルト or ガトーショコラ or いちごゼリー		ポテトサラダ	じゃがいも・きゅうり・人参・ローズハム・マヨネーズ・フレンチドレッシング
20	牛乳	牛乳 759kcal	21	牛乳	牛乳 730kcal	22	牛乳	牛乳 758kcal				<h2>7月の平均栄養量</h2> <p>エネルギー 701kcal たんぱく質 27.7g 脂肪エネルギー比 29% 塩分 2.6g</p>		
	ごはん	精白米		さんまのかば焼き丼	精白米・さんま・砂糖・しょうゆ・清酒・本みりん・鶏卵・食塩・植物油		麦ごはん	精白米・米粒麦						
	みそ汁	鶏卵・玉葱・無添加味噌・いりこだし		鶏ちゃんこ汁	鶏もも肉・かぼちゃ・でん粉・ごぼう・焼き豆腐・つきこんにやく・長葱・米サラダ油・無添加味噌・かつおだし		遠別産夏野菜カレー	豚ひき肉・かぼちゃ・玉葱・人参・なすび・ズッキーニ・大豆・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・三温糖・ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく						
	鶏のから揚げ	鶏もも肉・生姜・しょうゆ・白ワイン・砂糖・オイスターソース・かつおエキス・食塩・でん粉・卵白・食塩・小麦粉・香辛料・米サラダ油		オレンジゼリー	みかん・パイン・りんご・白桃・黄桃・ヨーグルト・砂糖		福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢						
	カラフルきんぴら	ごぼう・さつま揚げ・カラーピーマン・人参・三温糖・こいくちしょうゆ・米サラダ油・本みりん・ごま					フルーツのヨーグルト和え		30	牛乳	牛乳 607kcal	31	牛乳	牛乳 700kcal
27	牛乳	牛乳 655kcal	28	牛乳	牛乳 788kcal	29	牛乳	牛乳 662kcal		冷やし五目うどん	うどん・人参・きゅうり・わかめ・長葱・かにかまぼこ・昆布・削り節・しょうゆ・本みりん・清酒		ごはん	精白米
	白菜のスープ	白菜・人参・えのき茸・長葱・ベーコン・鶏がらだし・胡椒・食塩・コンソメ		食パン	食パン・チョコクリーム		ごはん	精白米		天ぷら盛り合わせ	鶏肉・かぼちゃ・食塩・天ぷら粉・米サラダ油		とりすき丼の具	とりむね肉・清酒・こいくちしょうゆ・玉葱・しらたき・たけのこ・人参・三温糖・ごま・でんぷん
	揚げえびぎょうざ	えび・魚肉すり身・キャベツ・玉葱・ラード・筍・卵白・絹さや・ごま油・チキンエキス・食塩・砂糖・オイスターソース・菜種油・でん粉・小麦粉		コーンポタージュ	とうもろこし・玉葱・たまご茸・人参・バター・小麦粉・脱脂粉乳・牛乳・食塩・胡椒・パセリ・食用油・でん粉・ポークエキス・ほたてエキス		豚肉の生姜炒め	豚肉・生姜・こいくちしょうゆ・清酒・玉葱・ピーマン・本みりん・三温糖・白いりごま・米サラダ油		元気ヨーグルト	元気ヨーグルト		みそ汁	キャベツ・油揚げ・無添加味噌・いりこだし
	チンジャオロース	豚肉・清酒・こいくちしょうゆ・生姜・玉葱・筍・ピーマン・カラーピーマン・椎茸・オイスターソース・ごま油・三温糖・でん粉		鶏の塩焼き	鶏肉・食塩・清酒・本みりん・こしょう		イタリアンサラダ	キャベツ・カラーピーマン・プロッコリー・ローズハム・食酢・砂糖・植物油・香辛料					豊富牛乳アイス	豊富牛乳アイス