

# 7月分 給食予定献立表

芽室町学校給食センター

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー	
1水	○	オニオンピラフ	とり肉	米	玉ねぎ にんじん えだまめ	小麦 大豆	
		にんじんとウインナーのスープ	ウインナー		キャベツ にんじん さやいんげん えのきたけ	小麦 大豆	
		チキンナゲット(1人3個)	とり肉 おから	小麦粉			小麦 大豆
2木	○	ゆきとよスパゲッティ	ぶた肉 とり肉 大豆	スパゲッティ	にんじん たけのこ エリンギ 長ねぎ	小麦 大豆	
		パンバンジー風サラダ	とり肉	パンバンジードレッシング ごま (ホタテエキス含む)	キャベツ きゅうり にんじん	小麦 大豆	
3金	○	麦入りごはん		米 大麦			
		たもぎ茸のみそ汁	とうふ		たもぎたけ だいこん 長ねぎ	大豆	
		豚肉とキャベツのみそ炒め	ぶた肉		キャベツ ピーマン にんじん	小麦 大豆	
		おひたし	小魚 削り節		はくさい ほうれん草 もやし	小麦 大豆	
6月	○	豚丼	ぶた肉	米 大麦	玉ねぎ にんじん えだまめ えのきたけ	小麦 大豆	
		チンゲン菜のみそ汁	とうふ		チンゲン菜 だいこん 長ねぎ	大豆	
7火	○	コッペパン		パン		小麦 乳	
		野菜コンソメスープ	ウインナー		ほうれん草 さやいんげん にんじん えのきたけ	小麦 大豆	
		ケチャップ肉だんご(1人3個)	とり肉 ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ (りんご)	小麦 大豆	
		キャベツとハムのサラダ	ハム	セパレートドレッシング	キャベツ きゅうり		
8水	○	わかめごはん	わかめ	米 大麦			
		厚揚げのみそ汁	厚あげ		だいこん にんじん こまつな たもぎたけ 長ねぎ	大豆	
		厚焼きたまご	たまご			小麦 大豆 卵	
		切り干し大根のそぼろ炒め	ぶた肉 ひじき 油あげ	ごま	だいこん にんじん	小麦 大豆	
9木	○	かしわうどん	とり肉 わかめ	うどん	ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん 長ねぎ	小麦 大豆	
		ちくわ磯辺フライ(1人2個)	魚肉すり身 あおさ	小麦粉		大豆	
		元気ヨーグルト	ヨーグルト			乳	
10金	◆めむろまるごと給食◆ (☆がついている食材は芽室産です)						
	○	麦入りごはん		米 大麦			
		じゃがいもと白菜のみそ汁	油あげ	☆じゃがいも	☆はくさい にんじん 長ねぎ	大豆	
		牛肉とごぼうのしぐれ煮	☆牛肉		☆ごぼう ☆さやいんげん	小麦 大豆	
ごまじゃこサラダ		小魚	ごま	こまつな ☆キャベツ にんじん ほうれん草	小麦 大豆		
13月	○	麦入りごはん		米 大麦			
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ		たもぎたけ 長ねぎ	大豆	
		豚肉と大豆の煮物	ぶた肉 大豆 ひじき 小魚		つきこんにゃく さやいんげん にんじん	小麦 大豆	
		なめたけあえ			キャベツ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ	小麦 大豆	
14火	○	十勝小豆パン	小豆	パン		小麦 乳 卵	
		アルファベットスープ	ウインナー	マカロニ	ほうれん草 さやいんげん にんじん	小麦 大豆	
		鶏肉のハーブ焼き	とり肉			小麦 大豆	
		コーンクリーミーサラダ		コーンクリーミードレッシング	キャベツ えだまめ コーン	大豆	

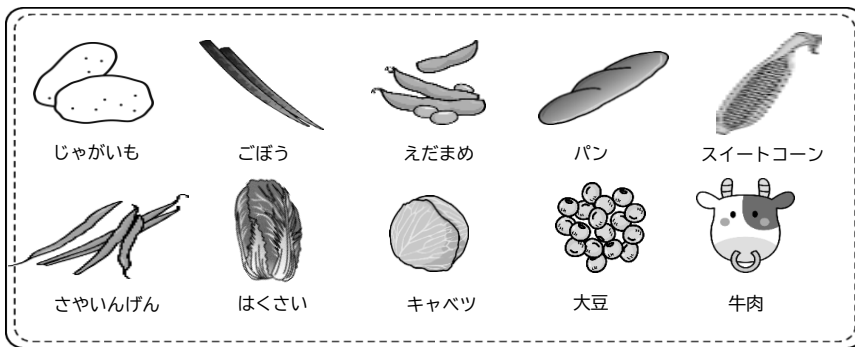
日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
15 水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		白菜のみそ汁	厚あげ		はくさい だいこん にんじん 長ねぎ	大豆
		ホッケ西京フライ	ホッケ	小麦粉		小麦 大豆
		海藻サラダ	糸かまぼこ 海そう	和風ごまドレッシング (ホタテエキス含む)	キャベツ きゅうり	小麦 大豆
16 木	○	クリームスパゲッティ	とり肉 牛乳 生クリーム	スパゲッティ バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ	小麦 大豆 乳
		フルーツ白玉		白玉	みかん パイン	大豆
17 金	ストロベリー ヨーグルト	ポークカレーライス	ぶた肉	米 大麦 ジャがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト	小麦 大豆
		キャベツと福神漬けのサラダ			キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん なたまため	小麦 大豆
21 火	○	まるパン		パン		小麦 乳
		チャウダー	とり肉 牛乳	じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん 白いんげん	小麦 乳
		やわらかチキンカツ	とり肉	小麦粉		小麦 大豆
		野菜サラダ		セパレートドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん	大豆

◎●お願い◎●

- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
- ・食べ物以外は燃えるごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。
- ・食器や食缶は大切に扱きましょう。

※アレルギーの表示欄は9品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ、カシューナッツ)+大豆を表示しています。  
 ※献立表の中に( )で記載されている食材については調味料として使用されているものです。  
 ※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

～今月の給食で使用している芽室町産の食べ物



7月の平均値

・エネルギー 759kcal  
 ・たんぱく質 30.4g  
 ・脂質 23.1g

学校給食費は納入期限までに  
 納入をお願いします。

【納期限】7月分 7月27日(月)

待ちに待った夏休みが始まります。夏休みに入っても今までと同じように、早起きをして朝ご飯をしっかりと食べる生活を送るようにしましょう！

1. 冷たいものの飲みすぎや  
 食べすぎに気をつけましょう



おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかりと食べましょう



朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。  
 しっかりと食べましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べましょう



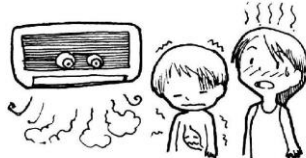
太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

4. のどがかわいたら  
 牛乳を飲みましょう



暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。  
 1日に2本、またはコップに2はいぐらい飲みましょう。ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ飲みましょう。

5. 冷房にも気をつけましょう



暑いからといって冷房のある部屋ばかりいると、おなかが冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまう。また、外で汗をかき、そのまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えてかぜをひきやすくなります。

6. 食中毒に気をつけましょう



食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。