

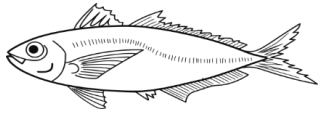
学校給食献立表7月

北海道稚内養護学校
平成29年6月23日発行
文責：中川 ともみ
(栄養教諭)

今月は七夕の前日の7月6日に七夕給食です！

季節の食べ物 夏

あじ



あじの語源は「味がよいから」ともいわれています。うまみ成分が豊富です12日(水)にあじのマヨネーズ焼きが給食で出ます。

七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといひます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。



日にち	献立	食 材			エネルギー (kcal)
		働く力や体温になる (黄)	主に体をつくる (赤)	体の調子を整える (緑)	
3(月)	きつねうどん ちくわの二色揚げ ももゼリー	うどん ゼリー	かき揚げ 油揚げ 焼き竹輪 鶏もも 鶏卵	たまねぎ 長ねぎ	小651 中・高774
4(火)	ごはん みそ汁 すき焼き風煮 じゃがいものカレーしょうゆ炒め	米 麦 じゃがいも	油揚げ 豚肉もも もめん豆腐 鶏卵 ロースハム	かぼちゃ 白菜 長ねぎ えのきたけ たまねぎ ビーマン にんにく	小627 中・高734
5(水)	バターパン きのご入りビーフシチュー レンコンごまマヨネーズ和え パイン缶	バターパン	牛こまぎれ肉	まいたけ しめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ パセリ にんにく れんこん きゅうり パイン缶	小680 中・高913
6(木)	ごはん 七夕短冊野菜スープ お皇様ハンバーグ マカロニサラダ セタデザート	米 麦 マカロニ セタデザート	星型ハンバーグ プレスハム	チンゲンサイ たまねぎ 長ねぎ にんじん ビーマン ミックスベジタブル	小718 中・高801
7(金)	ごはん かぼちゃの団子汁 焼き鮭 肉じゃが	米 麦 じゃがいも	油揚げ 鮭 豚バラ	かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん ツキコンニャク しいたけ グリンピース	小717 中・高826
10(月)	和風スパゲティ きこの鶏肉のスープ さつまいも大豆のサラダ	スパゲティ さつまいも	ベーコン しらす干し だいず むきえび あさり 鶏むね肉 ロースハム	たまねぎ 長ねぎ にんじん えのきたけ しめじ しいたけ いんげん	小568 中・高696
11(火)	ごはん あさりのスープ 八宝菜 春雨サラダ	米 麦 はるさめ	あさり 豚バラ肉 うすら卵 むきえび ロースハム	わかめ 長ねぎ 白菜 にんじん ビーマン たけのこ 乾しいたけ きゅうり 赤ビーマン きくらげ セロリー	小622 中・高732
12(水)	ミルクパン 白菜スープ あじのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	ミルクパン じゃがいも	あじ ベーコン	白菜 にんじん たまねぎ パセリ	小663 中・高875
13(木)	和風ビビンバ 豚汁 大豆とひじきの煮物	米 麦 じゃがいも	豚もも肉 油揚げ もめん豆腐 大豆	しょうが ごぼう もやし 白菜キムチ たくあん漬 しそ にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん ツキコンニャク	小708 中・高842
14(金)	ごはん みそ汁 鮭とさつまいもの揚げ煮 切り干し大根とほうれん草のごま和え	米 麦 さつまいも	油揚げ 鮭	えのきたけ 切干しいたけ ほうれん草	小673 中・高800
17(月)	うみひ 海の日				
18(火)	ごはん みそ汁 ラムの竜田揚げ 大根と豚のべっこう煮	米 麦 さつまいも	ラム肉 豚バラ	長ねぎ だいこん こんにゃく にんじん	小728 中・高868
19(水)	黒糖パン ミネストローネ 鶏ささみのピカタ かぼちゃサラダ	黒糖パン じゃがいも	ベーコン 鶏卵 大豆 鶏ささみ ロースハム	トマト水煮 たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ ほうれん草	小578 中・高798
20(木)	ごはん みそ汁 さばの味噌煮 もやしのごま和え いちご	米 麦 じゃがいも	さば	しょうが わかめ もやし いちご	小624 中・高738
21(金)	ごはん きのごスープ マーボー豆腐 枝豆サラダ	米 麦	豚ひき肉 もめん豆腐	しめじ えのき しいたけ 長ネギ ビーマン にんじん 枝豆 もやし	小570 中・高667
24(月)	みそラーメン 焼きぎょうざ メロン	ラーメン麺 ぎょうざの皮	豚もも肉 豚ひき肉	たまねぎ ビーマン にんじん もやし めんま 長ネギ しょうが メロン にんにく	小478 中・高665
25(火)	ごはん 中華スープ 回鍋肉 ポパイサラダ	米 麦 はるさめ らっかせい	鶏卵 油あげ 豚バラ肉	白菜 しょうが たまねぎ たけのこ ビーマン にんにく ほうれん草	小637 中・高748
26(水)	黒糖パン ポテトスープ 鶏のトマト煮 青りんごゼリー	黒糖パン じゃがいも 青りんごゼリー	ベーコン 鶏もも肉	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく	小534 中・高733
27(木)	わかめごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 五目ビーフン	米 麦 ビーフン	鶏挽肉 豚挽肉 豚もも肉 鶏卵 もめん豆腐	わかめ しめじ 大根 たまねぎ キャベツ ビーマン にんじん しいたけ	小630 中・高742

※購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめ御了承ください。
※牛乳は毎日つきます。
※牛乳は主に体をつくる(赤)の食品です。

小学部・献立平均 637kcal 小学部・目標値607kcal
小学部・充足率 104%
中高・献立平均 775kcal 中高・目標値 800kcal
中高・充足率 97%