

月	火	水	木	金
7月	1	2	3	4
726	708	837	595	683
29.7	25.4	39.2	17.9	22.6
20.0	17.7	25.3	10.8	21.2
4.7	3.1	3.2	3.1	2.6
おろし ハンバーグ 1個	もやしの ナムル	さわらの ゆずだれ 1個	豚丼	きゅうりの おかか和え
キャベツの 酢の物	肉団子の チリソース	ほうれん草の お浸し	野菜炒め	揚げ餃子 2個
牛乳	ジュア	牛乳	お茶	牛乳
かやく ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
セタみそ汁	クッパスープ (卵入り)	鶏肉とがんもの 煮物	ごはん(発芽玄米入り)	麻婆豆腐
【卵除去可能】				
●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん(発芽玄米入り) 発芽玄米	●ごはん 米
●セタみそ汁 鶏肉 にんにく (冷)オクラスライス 有機小松菜 星形かまぼこ	●クッパスープ(卵入り) 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 有機小松菜 星形かまぼこ	●鶏肉とがんもの煮物 鶏肉 ミニがもち じゃがいも 突きたんぱく 玉ねぎ たけのこ水煮	●有機トマトのスープ トマト 片栗粉 玉ねぎ キャベツ	●麻婆豆腐 豆腐 豚ひき肉 にんにく しょうが 白ねぎ
●おろしハンバーグ 鶏肉 にんにく 片栗粉	●クッパスープ(卵抜き)【アレルギー対応】 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 有機小松菜 星形かまぼこ	●さわらのゆずだれ さわら切り身 片栗粉	●豚丼 豚肉 エリンギ なたね油	●きゅうりのおかか和え きゅうり 粉砕り節
●キャベツの酢の物 キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	●もやしのナムル 有機小松菜 りょうとうもやし 焼き豚 なたね油	●ほうれん草のお浸し さざみ揚げ りょうとうもやし	●野菜炒め にんにく キャベツ チンゲン菜 冷凍絹揚げ	●揚げ餃子 豚肉の餃子 揚げ油
●ミニゼリー(シチリアレモン) シチリアレモンゼリー	●肉団子のチリソース ミートボール 揚げ油 トマト水素塩 トマトクチャップ ガーリックパウダー	●ふりかけ(抹茶昆布)	●いちごヨーグルト	
7月献立		食育献立		
675	815	634		
29.6	28.8	22.3		
31.3	21.2	15.1		
3.5	3.1	2.9		
ホキの オニオン ソース 1個	豚肉の 塩こうじ 炒め	ガバオ ライス	春雨 サラダ	
グリーン サラダ	かぼちゃの 天ぷら	牛乳	牛乳	
山型 食パン	ごはん	ごはん	ごはん	
酒粕の クリームシチュー	豆腐の みそ汁	ゲーンチュータ オファー		
●山型食パン 小麦粉 バター	●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米	
●酒粕のクリームシチュー 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 塩からスープ 豚肉スープ 冷凍グリーンピース	●豆腐のみそ汁 有機小松菜 きざみ揚げ 豆腐 鶏肉団子 出し昆布	●ゲーンチュータオファー 大根 白菜 鶏がらスープ	●ガバオライス 豚ひき肉 青ピーマン 赤パプリカ オニオンソース	
●グリーンサラダ キャベツ きゅうり むき枝豆	●豚肉の塩こうじ炒め 豚肉 しょうが 玉ねぎ にら	●春雨サラダ 春雨 きゅうり にんにく	●おくら おくら「ねばり」の もと、水溶性の「食物 繊維」です！ 血糖値の急上昇をおさ えてくれます！また、胃 腸を保護するはたらき や、コレステロールの吸 収をおさえるはたらきも 期待されています！	
●ホキのオニオンソース ホキ切り身 片栗粉 揚げ油 オリーブ 油	●かぼちゃの天ぷら 西洋かぼちゃ 揚げ油	●おくら「ねばり」の もと、水溶性の「食物 繊維」です！ 血糖値の急上昇をおさ えてくれます！また、胃 腸を保護するはたらき や、コレステロールの吸 収をおさえるはたらきも 期待されています！	7月7日は、 七夕献立です！ お楽しみに！	
●イタリアンドレッシング(小袋)				

熱中症対策!

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体の調子が悪かったり、激しい運動をするといった要因が加わったりすることで、体温の調節がうまくいけなくなり、体の中に熱がこもってしまう状態のことです。命にも関わることもあるため、十分に注意しましょう!

水分をこまめにとろう

朝ごはんをしっかり食べよう

涼しい服装や環境を心がけ睡眠もしっかりとろう

「気温」と「湿度」を気にかけよう

ときめき給食の紹介

7月10日 旭川day!

「世界料理を知ろう」『ゲーンチュータオファー・ガパオライス』が登場します!!!

食育メニューとして、毎月世界の料理を紹介します。

今月はタイ

『ゲーンチュータオファー』は、ゲーンは「スープ」、チュータは「薄い」、タオファーが「豆腐」の意味で、豆腐や野菜が入ったあっさりとしたスープのことをいいます。タイでは日常的に食べられているスープです。

『ガパオライス』はタイ料理のパッガパオガイ(鶏肉のホーリーバジル炒め)を元に日本人が食べやすくアレンジした料理です。発祥はタイですが、ガパオライスは日本特有の料理名となっています。豚ひき肉や赤パプリカなどをホーリーバジルと一緒に炒め、ナンプラーや砂糖で味付けする料理です。日本ではホーリーバジルよりも手に入りやすいスイートバジルを使って調理するのが一般的です。

7月	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食 栄養摂取量	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
学校給食 栄養摂取量	728	27.0	21.0	3.1	426	3.9	222	0.38	0.43	30	3.8