

7月のこんだて

今月の給食目標「夏の食生活について知ろう」

月	火	水	木	金
☆今月の平均栄養価（中学年） ◇エネルギー：646kcal ◇たんぱく質：26.3g ◇脂 質：19.8g ◇塩 分：2.1g ※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。		1 ・米粉小バターパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・スパゲティナポリタン (乳・小麦・豚肉・りんご) ・ほうれん草オムレツ (卵・大豆) ・枝豆 (大豆) 587kcal	2 ・ごはん ・五目煮 (小麦・大豆・鶏肉) ・人気！さばみそ煮 (さば・大豆) ・オレンジ (オレンジ) 638kcal	3 ・ごはん ・豆腐のカレー煮 (乳・小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉) ・もやしのナムル (小麦・大豆・ごま) 624kcal
6 ・ごはん ・ポークハヤシライス (乳・小麦・牛肉・大豆・豚肉) ・福神漬 (小麦・大豆) ・ごちそうメロン 夏を味わう献立①（メロン編） 617kcal	7 ・ごはん ・茎わかめのみそ汁 (大豆) ・スタミナ豚キムチ丼の具 (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・セタマスカットゼリー 七夕献立 621kcal	8 ・米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・アルファベットスープ (小麦・牛肉・大豆・豚肉) ・骨なししら*フライ (小麦・大豆) ・ミニトマト（1人2個） ・いちごジャム *「しら」とはお魚のことです。 583kcal	9 ・ごはん ・開花煮 (卵・小麦・大豆・豚肉) ・小松菜のごまあえ (小麦・大豆・ごま) ・グレープフルーツ 626kcal	10 ・ごはん ・海の幸のピリ辛スープ (乳・小麦・えび・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ・ウインナーと野菜のソテー (鶏肉・豚肉) ・元気ヨーグルト (乳・ゼラチン) 677kcal
13 ・ごはん ・チャップスイ (小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉) ・焼き餃子（1人2個） (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ・オレンジ (オレンジ) 622kcal	14 ・ごはん ・豆とん汁 (大豆・豚肉) ・にしん生姜煮 (小麦・大豆) ・グレープフルーツ 656kcal	15 ・食パン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・じゃがいもと卵のポタージュ (卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) ・おからメンチカツ (小麦・大豆・豚肉) ・温野菜（ソースあえ）（りんご） 629kcal	16 ・ごはん ・豆腐とベーコンの中華煮 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) ・ごぼうと油揚げのきんぴら (小麦・大豆・ごま) 639kcal	17 ・ごはん ・豚肉と芋の生姜煮 (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・さっぱり塩こんぶきゅうり (小麦・大豆・ゼラチン) ・パナナ (パナナ) 夏を味わう献立②（きゅうり編） 652kcal
20 うみ 海の日	21 ・ごはん ・米粉のカレーライス (乳・小麦・大豆・鶏肉・パナナ・豚肉・りんご) ・シャウエッセン（1人2本） (豚肉) ・福神漬 (小麦・大豆) ・フルーツのレモンゼリーあえ (レトルトみかん・レトルトパイナップル・レモンゼリー) ありがとう！シャウエッセン献立 809kcal	22 ・ごはん ・小松菜のふわふわ卵汁 (卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま) ・ジュシー鶏唐揚げ（1人2個） (鶏肉) ・つるるん！ももゼリー (もも) ※1学期ゴール給食 710kcal	23 しゅうぎょうしき 終業式 ※給食はありません すてきな夏休みを！	

* 物資の都合により、献立が一部変更になる場合があります。
* () の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。

7月21日（火）は ありがとう！シャウエッセン献立 本校では、6月の給食において日本ハム株式会社様より「シャウエッセン」を提供していただきました。7月には、子供たちに食べる喜びや食について考えるきっかけの提供となるよう、旭川市内のすべての小中学校へ「シャウエッセン」の無償提供をしていただけることになりました。 道内で流通している「シャウエッセン」は、すべて旭山動物園近くにある日本ハム北海道ファクトリーの旭川工場で製造されています。地元旭川から北海道全体に日本が誇るおいしいものが届けられていることを感じ、カレーのトッピングとして味わってください。
