

# 7月すくうるらんち

【NO.586】

令和5年 6月 30日 発行

◎牛乳と煮干しは毎日つきます。◎ショアの日は牛乳はつきません。

二セコ町学校給食センター

月	火	水	木	金
3日	4日 七夕献立	5日	6日	7日
ごはん ほっけのつみれ汁 鱈フライ ポテトサラダ	しお 塩ラーメン 星形コロッケ 七夕クレープ	ごはん どさんこ汁 鶏の竜田揚げ ブロッコリーのおかかマヨ和え	まるパン コーンスープ トマトオムレツ ツナマカロニサラダ	夏野菜カレー カラフルサラダ 菓物(スイカ)
赤 牛乳 にぼし ほっけのつみれ とうふ たら ハム	赤 牛乳 にぼし ぶたにく つと とりにく	赤 牛乳 にぼし とりにく とうふ ちくわ かつおぶし ぶたにく みそ	赤 牛乳 にぼし とりにく なまクリーム たまご	赤 牛乳 にぼし とりにく ハム ヨーグルト チーズ
黄 こめ あぶら つきこんにゃく じゃがいも マヨネーズ ばんこ	黄 ラーメン あぶら ばんこ クレープ(レモンクリーム)	黄 こめ あぶら さとう パター マヨネーズ じゃがいも	黄 パン マカロニ パター マヨネーズ	黄 こめ じゃがいも バター あぶら
緑 にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ きゅうり	緑 メンマ もやし にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい ちんげんさい にんにく しょうが	緑 しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ コーン しょうが にんにく ブロッコリー	緑 にんじん たまねぎ コーン パセリ きゅうり キャベツ トマト	緑 たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぼちゃ なす ビーマン スズキニ トマト キャベツ きゅうり コーン だいこん
小 706kcal 中 877kcal	小 617kcal 中 772kcal	小 665kcal 中 804kcal	小 671kcal 中 846kcal	小 639kcal 中 770kcal
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん たまご玉葱の味噌汁 さばの味噌煮 ひじきとチーズのサラダ	やきそば ワンタンスープ ワンタン みかんゼリー	ごはん 肉ボールスープ しゅうまい(2個) 華風サラダ	コッペパン 白菜とえびのシチュー メンチカツ ごぼうとツナのサラダ ショア(ブレン)	オムライス ポトフ カリカリサラダ
赤 牛乳 にぼし たまご さば ひじき ハム チーズ あぶらあげ みそ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく とりにく	赤 牛乳 にぼし ぶたにく くらげ たまご	赤 ショア にぼし とりにく ぶたにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	赤 牛乳 にぼし とりにく ハム たまご ウインナー
黄 こめ あぶら	黄 やきそば あぶら はるまきのかわ ワンタン みかんゼリー	黄 こめ あぶら でんぶ はるさめ しゅうまいのかわ	黄 パン じゃがいも パター あぶら ばんこ こま マヨネーズ	黄 こめ パター こま さとう あぶら じゃがいも
緑 たまねぎ キャベツ	緑 にんじん たまねぎ きゃべつ ビーマン しめじ もやし しいたけ しょうが はくさい ながねぎ たけのこ	緑 しいたけ はくさい ほうれんそう きゅうり レタス たまねぎ	緑 はくさい にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう	緑 にんじん たまねぎ かぶ だいこん きゃべつ マッシュルーム きゅうり コーン トマト
小 599kcal 中 755kcal	小 606kcal 中 753kcal	小 603kcal 中 767kcal	小 698kcal 中 839kcal	小 656kcal 中 814kcal
17日	18日	19日	20日	21日
海の日 かにかまサラダ フルーツのヨーグルト和え	ナスとトマトのスパゲティ かにかまサラダ フルーツのヨーグルト和え	ごはん けんちん汁 フリフライ ブロッコリーのおかか和え	ナン キーマカレー 温野菜サラダ 菓物(バナナ)	てま ずし 手巻き寿司 (酢飯・のり・納豆・玉子焼・カニカマ・胡瓜・ツナサラダ) いもとわかめの味噌汁
赤 牛乳 にぼし ベーコン カニカマ ヨーグルト	赤 牛乳 にぼし とりにく とうふ フリ ちくわ かつおぶし	赤 牛乳 にぼし とりにく とうふ フリ ちくわ かつおぶし	赤 牛乳 にぼし ぶたにく とりにく だいたず	赤 牛乳 にぼし たまご わかめ ツナ なっとう かにかま やきのり とうふ
黄 スパゲティ あぶら マヨネーズ	黄 こめ あぶら ばんこ つきこんにゃく	黄 こめ あぶら ばんこ つきこんにゃく	黄 ナン さつまいも あぶら	黄 こめ さとう じゃがいも マヨネーズ
緑 たまねぎ にんじん しめじ バイン バナナ ナス にんにく トマト パツル みかん きゅうり コーン キャベツ なし りんご	緑 にんじん だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ ブロッコリー コーン キャベツ	緑 にんじん だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ ブロッコリー コーン キャベツ	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ナス ごぼう ビーマン トマト ブロッコリー かぼちゃ コーン バナナ	緑 きゅうり コーン にんじん ながねぎ
小 604kcal 中 747kcal	小 598kcal 中 700kcal	小 645kcal 中 823kcal	小 622kcal 中 760kcal	
24日	<p>【5月に使用した野菜の主な産地】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも…二セコ・人参…二セコ・キャベツ…二セコ・ごぼう…道内・もやし…道内・なめこ…道内・ほうれん草…道内・えのき…道内・しめじ…道内・小松菜…道内・大根…道内・青梗菜…道内・レタス…道内・生姜…高知・にんにく…青森・白菜…茨城・パセリ…道内・ピーマン…九州・さつまいも…茨城・南瓜…メキシコ・長ネギ…関東・胡瓜…九州・えだまめ…道内・ホールコーン…道内・ブロッコリー…道内・りんご…青森・バナナ…フィリピン</li> </ul>			
ごはん いもとりの味噌汁 鮭のチーズメンチカツ レンコンきんぴら	<p>今月の給食に使用している二セコ町産食材</p> <p>こめ たまご じゃがいも とうふ ブロッコリー</p> <p>今月からブロッコリーは、二セコ町産になります。農家さんが採れたてで、新鮮なブロッコリーを給食センターに届けてくれます。旬の野菜を味わいましょう。</p>			
赤 牛乳 にぼし いわのり さけ さつまあげ みそ チーズ	<p>◎学校の行事やその他の都合で変更することがありますので、ご了承ください。</p> <p>◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。</p> <p>◎献立内容や使用食材が、変更になることがありますので、ご了承ください。</p>			
黄 こめ あぶら ばんこ じゃがいも つきこんにゃく こま さとう	<p>◎●●●03つの食品のグループとそのおもなはたらき◎●●●◎</p>			
緑 ながねぎ れんこん にんじん たまねぎ	<p>あか 赤</p> <p>き 黄</p> <p>みどり 緑</p>			
小 594kcal 中 709kcal	<p>肉、魚、卵、大豆・大豆製品、海藻、乳・乳製品など</p> <p>米、パン、めん、いもなど</p> <p>野菜、きのこ、くだものなど</p>			

◎学校の行事やその他の都合で変更することがありますので、ご了承ください。  
◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。  
◎献立内容や使用食材が、変更になることがありますので、ご了承ください。

◎●●●03つの食品のグループとそのおもなはたらき◎●●●◎



体をつくるもとになる

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、海藻、乳・乳製品など

エネルギーのもとになる

米、パン、めん、いもなど

体の調子をととのえる

野菜、きのこ、くだものなど

☆☆☆行事食について☆☆☆

☆七夕のおはなし☆

7月7日は七夕。北海道では8月7日に七夕を行う地域もあります。七夕はもともと、中国から伝わってきた行事です。牛使いの彦星と織織りが上手だった織姫。2人はめでたく夫婦になりましたが、結婚してからは会ってばかりで動きませんでした。そんな様子を見た織姫の父が怒り、2人を引き離します。2人は悲しみに暮れていましたが、7月7日の夜空にかかる天の川を渡り、1年に1度だけ会うことを許されました。今年の七夕の日も、晴れて天の川が見られるとよいですね。

☆7月4日は七夕メニュー☆

七夕の日に星がよく見られるように、星型のコロッケを出します。デザートは七夕クレープは、レモンクリーム味です。夏にぴったりの爽やかな味わいです。楽しみにしてください。学校行事の関係から、今年は7月4日が七夕献立となりました。一足早い七夕を楽しんでね。