



むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

だんだんと暑い日が増えてきました。暑くなると食欲が低下し、体力も落ちやすくなります。夏バテに負けず、元気に夏を乗り切るために、毎日の食事を大切にしましょう。また、熱中症にもなりやすい時期なので、こまめな水分補給も忘れずに行いましょう！

なつ おぼろ えいようそ 夏バテを予防する栄養素をとろう！

たんぱく質

筋肉の疲労回復や、持久力を高めます。不足すると疲れやすくなります。



〈おすすめ食材〉
 肉・魚・卵・豆腐・乳製品など

ビタミンB1・B2

お米やパンなどの炭水化物をエネルギーに代える働きをしてくれます。



〈おすすめ食材〉
 豚肉・うなぎ・緑豆・卵など

カリウム

夏バテの「だるさ」は、汗でカリウムが失われていることも原因です。果物や生野菜は、カリウムも水分もとれておすすめです！



〈おすすめ食材〉
 すいか・バナナ・
 きゅうり・トマトなど

クエン酸

酸味成分のクエン酸は、食欲増進と疲労回復の効果があります。酸っぱさで唾液が分泌されて、胃液も出るので、胃の働きが活発になります！



〈おすすめ食材〉
 梅干し・レモン・酢など

7月の行事食

7月7日は七夕です。七夕は江戸時代に五節句の一つに定められ、今でも親しまれている年中行事のひとつです。

七夕には1年間の無病息災を願ってそうめんを食べる風習があります。これは、昔の中国で7月7日に熱病で亡くなった子どもが、霊鬼神となって熱病を流行らせ、生前にその子の好物だった「素餅（さくべい）」をお供えしたところ、熱病がおさまったという伝説から。小麦粉でつくられたお菓子「素餅」が時代とともに形を変え、日本に伝わると、同じ小麦粉でつくられた「そうめん」が食べられるようになりました。給食でも、7月7日にそうめんの入った『七夕汁』と、星形のゼリーの入った『星型ミックスゼリー』を提供します！



夏の健康づくりに夏野菜！

なす



油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。

ズッキーニ



きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。

トマト



太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。

ピーマン



ビタミンCがたっぷり。熱した赤ピーマンもあるよ。

かぼちゃ



じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。

きゅうり



若い実を食べる。水分がたっぷりなので、暑さでほてった体をいやしてくれる。

水分を多く含む夏野菜は、体にこもった熱をクールダウンしてくれます！

むかわ食育の目 (7月19日)

今月のむかわ食育の白メニューの注目は、「ほべつメロン」です。あまくておいしいのが旬！な、ほべつメロンが今年も給食に登場します。お楽しみに！他にも、7月の給食には、なす、きゅうりなどたくさんのおむかわ産の旬の食べ物を使用しています。7月の給食もお楽しみに☆



2023年(令和5年)

7月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
龍川学校給食センター
穂別学校給食センター

月	火	水	木	金																																	
3 小低532・小中615・小高697・中737	4 小低509・小中597・小高662・中768	5 小低471・小中558・小高645・中701	6 小低594・小中663・小高707・中839	7 小低510・小中593・小高677・中723																																	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん すいとん汁 <small>こぼねにきをつけましょう。</small> いわしのみぞれ煮 じゃがいものきんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> スライスパン つぶつぶコーンスープ なすのミートグラタン ツナサラダ みかんジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐とふのりのみそ汁 じゃがいもをそぼろ煮 小松菜のチーズ和え 	<ul style="list-style-type: none"> めん 担々麺 揚げしゅうまい <small>(小2個・中3個)</small> ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ななばた七夕汁 <small>こぼねにきをつけましょう。</small> 鮭のごま味噌焼き 星形ミックスゼリー 																																	
米・麦 小低532・小中615・小高697・中737	米・麦 小低509・小中597・小高662・中768	米・麦 小低471・小中558・小高645・中701	小麦粉・食塩・かんすい・なたね油	米・麦 小低510・小中593・小高677・中723																																	
<ul style="list-style-type: none"> すいとん(小麦粉・食塩・加工でん粉)・白濁・人参・大根・かぼち・長ねぎ・つきごんにゃく・油揚げ(大豆)・鶏肉・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・高干し・小麦・大豆)・醤油・食塩・かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> クリームコーン・コーン・玉ねぎ・パセリ・生クリーム(乳)・牛乳・バター(乳)・コショウ・クリームスター・ジュ(小麦粉・ホエイパウダー・植物油脂・コーンスターチ・脱脂粉乳・全粉乳・野菜パウダー・豚肉・大豆)・コンリム(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝油パウダー・酵母エキス・野菜)・ペーコ(豚肉)・コンソーム(コンソメ)・小麦粉・クリームパウダー・砂糖・でん粉・食塩・油揚げ・チーズ・大豆・乳・牛肉 	<ul style="list-style-type: none"> みそ・高干し(いわし)・豆腐・長ねぎ・ふのり 	<ul style="list-style-type: none"> 人参・チンゲン菜・長ねぎ・豚肉・しいたけ・ごま油・ごま・チンメンジャン(大豆・小麦)・トウバンジャン(大豆)・みそ・醤油・中華だし(大豆・豚肉・鶏肉・チキストリン・酵母エキス)・しょうが・にんにく 	<ul style="list-style-type: none"> 配布・かつお節・そめい(小麦)・油揚げ(大豆)・玉ねぎ・人参・つと(たら)・でん粉・砂糖・食塩・しいたけ・醤油・みりん・食塩 																																	
<ul style="list-style-type: none"> いわし・大根・醤油・砂糖・身替調味料・でん粉・醸造酢・魚肝油・昆布だし・小麦・大豆・さば 	<ul style="list-style-type: none"> なす・ごま油・にんにく・しょうが・豚肉・玉ねぎ・ぶなしめじ・トマトチップス・トマトピューレ・コショウ・ホワイトイン・チーズ(乳)・パセリ 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも・人参・玉ねぎ・豚肉・でん粉・揚げ揚げ(大豆)・いわし・しょうが・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・高干し・小麦・大豆)・醤油・三温糖・みりん・ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> なたね油・しょうが・豚肉・鶏脂・でん粉・植物性たんぱく質・砂糖・植物油脂・酵母エキス・ホエイエキス・食塩・魚肝油・小麦粉・大豆・ごま・ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> 餅・みそ・三温糖・みりん・醤油・ごま 																																	
<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも・いんげん・人参・醤油・三温糖・酒・ごま油(ごま・大豆) 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ・オープンツナ・人参・ひしき・雪りごまドレッシング(小麦・大豆・油・ごま・酵母エキス) 	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜・もやし・人参・チーズ(乳)・ごま・醤油 	<ul style="list-style-type: none"> ぼうれん草・もやし・人参・醤油・三温糖・ごま油(ごま・大豆)・ごま・酢 	<ul style="list-style-type: none"> みかん缶・黄桃缶・りんご缶・星形甘みゼリー(ブドウ糖・糖液糖・砂糖・人参汁・オレンジ果汁・植物油脂・糖・みかん果汁・こんにゃく・グル化糖・酸味料・着色料・香料・大豆・乳) 																																	
10 小低472・小中560・小高648・中702	11 小低462・小中532・小高549・中663	12 小低524・小中618・小高712・中796	13 小低489・小中540・小高573・中629	14 小低481・小中570・小高659・中716																																	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいもと油揚げのみそ汁 ブロッコリーと豚肉のピリ辛炒め きゅうりとささみの梅和え 	<ul style="list-style-type: none"> ナン ドライカレー ココロサラダ 元気ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ ミートボールのチリソース煮 ほうれん草の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> めん 肉うどん あじメンチカツ きゅうりのツナ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すり身汁 鶏肉となすのたたき ブロッコリーのおかか和え 																																	
米・麦 小低472・小中560・小高648・中702	小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩	米・麦 小低524・小中618・小高712・中796	小麦粉・食塩	米・麦 小低481・小中570・小高659・中716																																	
<ul style="list-style-type: none"> みそ・高干し(いわし)・じゃがいも・長ねぎ・油揚げ(大豆)・わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> 小麦粉・大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ・パセリ・カレーパウダー(小麦粉・豚脂・カレーパウダー・でん粉・りんご・オニオン・脱脂粉乳・トマト・チーズ・ミルクカルシウム・バター・醤油・ほろろソース・乾燥大豆・ココア・バター・ミルクパウダー・こんぶエキス・りんご・ガーリック・酵母エキス・ブドウ糖・香辛料・加工でん粉・着色料・乳化剤・酸味料・香料・豚肉)・おろししょうが・カレー粉・中華ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんにく・酢・塩・でん粉)・たんぱく加水分解物(香辛料)・醤油・赤ワイン・にんにく・チャツネ(UVイレイター・砂糖・ぶどう糖・りんご・レーズン・香辛料) 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉・きくらげ・チンゲン菜・ズッキーニ・中華だし(大豆)・豚肉・鶏肉・チキストリン・酵母エキス)・醤油・酒・醤油・コショウ 	<ul style="list-style-type: none"> すり身・人参・スクールちくわ(たら)・でん粉・魚肝油・小麦粉・干しいたけ・豚肉・昆布・かつお節・みりん・醤油 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉・しょうが・にんにく・酒・醤油・でん粉・食塩・砂糖・トシハロース)・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・昆布 																																	
<ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー・豚肉・酒・醤油・長ねぎ・しょうが・糖液糖(大豆)・みそ・三温糖・トウバンジャン(大豆)・ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> まぐろの油揚げ・エッグアゲ(大豆)・大豆・人参・枝豆・コーン 	<ul style="list-style-type: none"> ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・でん粉・還元水あめ・植物性たんぱく質・チキンオイル・大豆油・香辛料・ドレッシング・ピロリ酸・炭酸(Ca)・ごま油・しょうが・にんにく・長ねぎ・玉ねぎ・ピーマン・オリーブオイル(トマト)チップス・砂糖・植物油脂・醤油・豆腐・玉ねぎ・にんにく・醸造酢・生薬・トマトエキス・魚肝油・かぼちエキス・小麦・大豆・鶏肉・りんご)・トウバンジャン(大豆)・ケチャップ・三温糖・酢 	<ul style="list-style-type: none"> あじ・玉ねぎ・キャベツ・パン粉・生薬・醤油・砂糖・食塩・加工でん粉・大豆・小麦・酢・ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉・しょうが・にんにく・酒・醤油・でん粉・食塩・砂糖・きゅうり・おねぎ・酢・ゆずペースト・三温糖・食塩・ごま 																																	
<ul style="list-style-type: none"> きゅうり・人参・ソフトチキン水・ねぎ・わりうめ・三温糖・ごま・かつお節・ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> 脱脂粉乳・ぶどう糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・糖・天 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草・ハム(豚肉)・もやし・ひしき・醤油・酢・三温糖・ごま油(ごま・大豆) 	<ul style="list-style-type: none"> きゅうり・まぐろの油揚げ・ごま・醤油・三温糖 	<ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー・醤油・かつお節 																																	
17 海の日	18 小低524・小中586・小高647・中788	19 小低495・小中583・小高667・中714	20 小低536・小中617・小高667・中753	21 小低486・小中575・小高665・中716																																	
 <p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・ごまつな・ズッキーニ・だいこん・なす・にんじん・ピーマン・しいたけ・干しいたけ</p> <p>※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆パン※ コンソメスープ 白身魚フライ ニョッキのトマトソース煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん <small>むかわ食育の日</small> どさんこ汁 厚揚げと鶏肉のみそ炒め ほべつメロン 	<ul style="list-style-type: none"> めん 夏野菜ミートスパゲティ 豆のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チンゲンサイスープ 酢豚 パンパンジーサラダ 																																	
米・麦 小低524・小中586・小高647・中788	小麦粉・食塩・イーストフード・マーガリン・豆	米・麦 小低495・小中583・小高667・中714	小麦粉・食塩・なたね油	米・麦 小低486・小中575・小高665・中716																																	
<ul style="list-style-type: none"> ペーコ(豚肉)・キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ・コーン・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝油パウダー・酵母エキス・豚肉)・醤油・コショウ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉・にんにく・大豆・人参・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・トマト缶・デミクラスソース(砂糖・ソチド・オニオン・オリーブオイル・食塩・ぶどう糖・カボチエキス・オニオンパウダー・セロリ・香辛料・赤ワインパウダー・たんぱく加水分解物(かつお・いわし)・乳・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン)・トマトソース(トマト・玉ねぎ・ピーマン・大豆油・ウイン・にんにく・香辛料・クエン酸)・トマトピューレ・ピッコレ・グチャップ・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝油パウダー・酵母エキス・野菜)・食塩・コショウ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉・酒・みそ・高干し(いわし)・じゃがいも・豆腐・人参・長ねぎ・コーン・バター(乳) 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉・にんにく・大豆・人参・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・トマト缶・デミクラスソース(砂糖・ソチド・オニオン・オリーブオイル・食塩・ぶどう糖・カボチエキス・オニオンパウダー・セロリ・香辛料・赤ワインパウダー・たんぱく加水分解物(かつお・いわし)・乳・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン)・トマトソース(トマト・玉ねぎ・ピーマン・大豆油・ウイン・にんにく・香辛料・クエン酸)・トマトピューレ・ピッコレ・グチャップ・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝油パウダー・酵母エキス・野菜)・食塩・コショウ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉・醤油・しょうが・酒・でん粉・ごま油・人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・干しいたけ・三温糖・ケチャップ・ごま油 																																	
<ul style="list-style-type: none"> 赤干・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・大豆・ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> ニョッキ(じゃがいも・小麦粉・卵たん白・植物油脂・食塩・上新粉・加工でん粉)・玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・ウイン(豚肉・鶏肉・大豆・かつお節調味料・でん粉)・バター(乳)・グチャップ・三温糖・食塩・コショウ・トマトソース(トマト・玉ねぎ・ピーマン・大豆油・ウイン・にんにく・香辛料・クエン酸)・トマトピューレ(チキストリン・トマトパウダー・小麦粉・油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんにく・ウイン)・にんにく 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉・醤油・酒・厚揚げ(大豆)・生薬・ピーマン・キャベツ・人参・干しいたけ・三温糖・みそ・ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆・大豆油・金時豆・コーン・枝豆・三温糖・食塩・ウイン・酢・レモン・りんご・大豆)・エッグアゲ(大豆) 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトチキン水・きゅうり・もやし・人参・しょうが・ごま・醤油・みりん・みそ・酢・食塩・三温糖 																																	
24 小低461・小中548・小高635・中688	<p>【7月平均栄養価】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小低</td> <td>505kcal</td> <td>23.1g</td> <td>19.6g</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>小中</td> <td>586kcal</td> <td>25.7g</td> <td>20.9g</td> <td>2.5g</td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>657kcal</td> <td>27.9g</td> <td>22.1g</td> <td>2.7g</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>732kcal</td> <td>31.2g</td> <td>24.8g</td> <td>3.2g</td> </tr> </tbody> </table> <p>【エネルギー表示の見方】</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>小低</td> <td>1.2年生</td> </tr> <tr> <td>小中</td> <td>3.4年生</td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>5.6年生</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>中学生</td> </tr> </tbody> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	小低	505kcal	23.1g	19.6g	2.2g	小中	586kcal	25.7g	20.9g	2.5g	小高	657kcal	27.9g	22.1g	2.7g	中	732kcal	31.2g	24.8g	3.2g	小低	1.2年生	小中	3.4年生	小高	5.6年生	中	中学生
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																	
小低	505kcal	23.1g	19.6g	2.2g																																	
小中	586kcal	25.7g	20.9g	2.5g																																	
小高	657kcal	27.9g	22.1g	2.7g																																	
中	732kcal	31.2g	24.8g	3.2g																																	
小低	1.2年生																																				
小中	3.4年生																																				
小高	5.6年生																																				
中	中学生																																				
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根と人参のみそ汁 豚すき丼 キャベツと海苔のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。 <p>※卵の入手が困難のため、通常卵を使用しているパン(バターロール等)は、当面の間、卵抜きのものを提供します。</p>																																				
米・麦 小低461・小中548・小高635・中688	<ul style="list-style-type: none"> みそ・高干し(いわし)・大根・人参・油揚げ(大豆) 																																				
<ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎ・豚肉・しらたき・焼き豆腐(大豆)・ぶなしめじ・長ねぎ・しょうが・三温糖・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・高干し・小麦・大豆)・醤油・ごま油・みりん・酒 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ・もやし・海苔・ごま油(ごま・大豆)・醤油・食塩・ごま 																																				

