

# 7月 給食カレンダー



2021年 7月  
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>七夕</b></p> <p>七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。</p> <p>日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。</p> <p><b>伝統的な製法で作られる 手延べそうめん</b></p> <p>三輪そうめん (奈良県) 播州そうめん (兵庫県) 半田そうめん (徳島県)</p> <p>小豆島そうめん (香川県) 島原そうめん (長崎県)</p>	<p>1 小: 630kcal 中: 680kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>ジャンボぎょうざ</li> <li>いかとくらげのあえもの</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: ラーメン・ぶたにく・たまねぎ はくさい・もやし・にんじん・ら・メンマ 主菜: きゃべつ・たまねぎ・ぶたにく とり・きょうざのかわ 副菜: いか・きゅうり・パプリカ くらげ・ごま</p>	<p>2 小: 600kcal 中: 766kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>ちくわの</li> <li>カレーふうみあげ</li> <li>ごもくうまに</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: はくさい・こんぶ 主菜: ちくわ・ごもぎこ 副菜: さつまいも・こんにゃく・にんじん だけのこ・ごぼう・つと・ぶたにく</p>		
<p>5 小: 684kcal 中: 822kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>にくどうふ</li> <li>さつまいもてんぷら</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>今月の和食(わしょく)の日</p> <p>主食: ごはん 汁物: たまねぎ・わかめ 主菜: ぶたにく・あつあげ・にんじん しめじ・さやいんげん 副菜: さつまいも・ごもぎこ</p>	<p>6 小: 682kcal 中: 831kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごまパン</li> <li>ハヤシチュー</li> <li>オムレツ</li> <li>かいそうサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごまパン 汁物: じゃがいも・たまねぎ・にんじん しめじ・ぶたにく 主菜: たまご・ほうれんそう 副菜: ひじき・きわかめ・こんぶ・いか きゃべつ・ごま・つな・にんじん・ごま</p>	<p>7 小: 691kcal 中: 819kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>やさいスープ</li> <li>ほしがたハンバーグ</li> <li>そうめんサラダ</li> <li>ドレッシング</li> <li>たなばたゼリー</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: たまねぎ・だいこん・にんじん 主菜: とり・たまねぎ・ぶたにく 副菜: そうめん・きゃべつ・きゅうり・コーン オクラ・まぐろ・ツナ・ごま</p>	<p>8 小: 761kcal 中: 825kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりだしうどん</li> <li>あげかぼちゃもち</li> <li>きゃべつのごまドレ和え</li> <li>しほろのミニトマト</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・ながねぎ・ごぼう しめじ・とりにく 副菜: かぼちゃ・じゃがいも・でんぶ 副菜: きゃべつ・にんじん・ちくわ ごま</p>	<p>9 小: 783kcal 中: 951kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレーライス</li> <li>ふくしんづけ</li> <li>だいこんと</li> <li>あおなのサラダ</li> <li>げんきヨーグルト</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: ごはん・とりにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん・マッシュルーム 副菜: だいこん・ごま・つな・はるさめ</p>
<p>12 小: 574kcal 中: 687kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>こんこんじる</li> <li>しゅうまい (2こ)</li> <li>きゃべつのいそあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: こんにゃく・だいこん・にんじん 主菜: ぶたにく・たまねぎ しゅうまいのかわ 副菜: きゃべつ・ごま・つな・のり</p>	<p>13 小: 705kcal 中: 840kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チンゲンサイスープ</li> <li>ケチャップあん</li> <li>にくだんご (2こ)</li> <li>ビーフいため</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ 主菜: ぶたにく・とりにく・たまねぎ 副菜: ビーフ・にんじん・メンマ きくらげ・チャーシュー・さやいんげん</p>	<p>14 小: 631kcal 中: 776kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しおぶたどんぶり</li> <li>みそしる</li> <li>きゅうりもみ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜: ごはん・ぶたにく たまねぎ・きゃべつ・にんじん だけのこ・きくらげ 汁物: だいこん・わかめ 副菜: きゅうり・にんじん・ちくわ</p>	<p>15 小: 824kcal 中: 947kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クリームスパゲティ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>くろごまプリン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜: スパゲティ・ベーコン たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・ぎゅうにゅう スキムミルク 副菜: きゃべつ・ブロッコリー・にんじん</p>	<p>16 小: 649kcal 中: 768kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>れんこんはさみあげ</li> <li>はくさいの</li> <li>うめがつおあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: じゃがいも・にんじん 副菜: れんこん・ぶたにく・たまねぎ ごもぎこ・たまご 副菜: はくさい・ごま・つな・かつおぶし うめぼし</p>
<p>19 小: 645kcal 中: 766kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>いわしのうめに</li> <li>からしあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: じゃがいも・こんぶ 主菜: いわし・うめぼし・かつおぶし 副菜: きゃべつ・ごま・つな・とりにく</p>	<p>20 小: 619kcal 中: 743kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>オニオンスープ</li> <li>とりのトマトソースやき</li> <li>フルーツゼリーあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: 黒糖パン 汁物: たまねぎ・ベーコン・パセリ 主菜: とりにく・チーズ デザート: ゼリー・みかん・りんご アロエ</p>	<p>21 小: 679kcal 中: 700kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>救給(きゅうきゅう)カレー</li> <li>ぶたじる</li> <li>ほうれんそうむしパン</li> <li>バナナ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>非常食体験給食 (ひじょうしょくたいけんきゅうしょく)</p> <p>主食: ごはん・コーン・じゃがいも・にんじん たまねぎ・しめじ 汁物: じゃがいも・こんにゃく・とうふ だいこん・たまねぎ・にんじん ごぼう・ながねぎ・ぶたにく</p>		



## 《今月の平均栄養量》

【小学校】  
エネルギー: 677kcal  
たんぱく質: 25.0g  
脂質: 21.6g  
塩分: 2.8g

【中学校】  
エネルギー: 795kcal  
たんぱく質: 28.6g  
脂質: 23.4g  
塩分: 3.3g

## 救給カレー (きゅうきゅうカレー)

救給カレーは、東日本大震災直後、建物の崩壊やライフラインの停止、交通寸断による輸送不能などで給食の提供が不可能になったり、救援物資が届かず食料不足に陥ったことを教訓に、ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの72時間の間「命をつなぐ」ための学校給食用非常食として、全国の栄養教諭・学校栄養職員の手により開発されました。

災害被災体験をもとに、食品を温められない環境を想定して、そのままでも食べられるように味付けされています。また、食器が無い場所でも食べられるよう、袋が自立するようになっています。アレルギーにも配慮して、アレルギー特定原料27品目不使用です。

非常食は普段食べる機会がないため、賞味期間に合わせて更新する際に、実際に食べてみることで災害時にも安心して食べられるよう、非常食体験給食を実施しています。