

月

献立名

材料名

はんげしょう

た

かんさい

しょくぶん

か

半夏生に「たこ」を食べる～関西の食文化～

●「半夏生(はんげしょう)」とは？

一般的に、夏至から数えて11日目頃の7月2日から七夕(7月7日)までの5日間のことを言います。昔から「この日までに田植えを終える」という農作業の大切な節目でした。

無事に田植えを終えたお祝いと、これからの暑さに備えて体力をつけるために、各地でたこやうどん、さばなどを食べる行事食が伝わっています。今月の献立では「たこの酢の物」を提供します。たこには疲労回復を助ける「タウリン」が豊富に含まれています。暑くなって体力が落ちやすいこの時期、たこを食べて元気に夏を乗り切りましょう！

6

ごはん

かぼちゃ団子汁

豚ジンギスカン

栄養価

エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん

低 491kcal 21.3g 10.6g 1.3g

中 595kcal 25.3g 11.5g 1.7g

高 670kcal 29.1g 12.2g 2.1g

中学 755kcal 31.4g 12.9g 2.1g

かぼちゃ団子(かぼちゃ・じゃがいも・じゃがいも)・米粉・砂糖・食塩・加工でん粉(小麦・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・さば))・鰯だしパック・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)

豚肉・玉葱・もやし・人参・ピーマン・にんにく・おろし生姜・ソーホーオニオン(大豆)・アップルソース(りんご)・砂糖・ウスターソース・赤ワイン・醤油(大豆・小麦)・減塩醤油(大豆・小麦)

13

ごはん

鶏肉入り中華スープ

マーボー豆腐

フルーツキャラットゼリー

栄養価

エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん

低 485kcal 18.0g 11.7g 1.7g

中 580kcal 21.0g 12.6g 2.1g

高 647kcal 24.2g 13.7g 2.5g

中学 731kcal 26.3g 14.2g 2.7g

鶏肉・人参・長葱・春雨(緑豆)・たけのこ・干椎茸・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・でん粉・ごま油(ごま)・食塩

豚肉・豚レバーチップ(豚肉)・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(大豆)・でん粉・おろし生姜・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・テンメシジャン(大豆・ごま)・ごま油(ごま)・酒蒸スープ(豚肉・鶏肉)

オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖

7月20日は海の日です

海の恵恩に感謝する「海の日」。日本は四方を海に囲まれた島国で、大昔から海の食べ物大切にしてきました。海の日になみカツオをボリューム満点のカツに、もずくを喉ごしの良いみそ汁にして提供します。

海の幸をたくさん食べて、海の大切さについて考えてみましょう！

21

うどん

トマトカレーうどん

ポークしゅうまい

ブルーベリーゼリー

栄養価

エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん

低 555kcal 21.0g 18.5g 2.7g

中 656kcal 24.2g 20.7g 3.4g

高 691kcal 25.8g 22.5g 3.7g

中学 743kcal 27.8g 23.8g 3.8g

豚肉・玉葱・ダイストマト・長葱・干椎茸・カレーフレーク(小麦)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・でん粉・トマトスープの素(トマトペースト・トマト・醤油・ポークエキス・砂糖・調味動物油脂・玉ねぎ・食塩・チキンエキス・セロリ・オリーブオイル・ワイン・にんにく・香味食用油・豚脂・オニオンエキス・キャラットエキス・酵母エキス・香辛料・小麦・大豆・豚肉)・卵・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ・生乳・食塩)

玉ねぎ・豚肉・でんぷん・砂糖・食塩・ごま油・生姜・ほたてエキス・魚介エキス調味料・ごしょう・小麦粉・大豆・ごま

砂糖・ブルーベリーピューレ・ブルーベリー・果肉・ブルーベリー濃縮果汁・寒天

22

ごはん

わかめと豆腐のみそ汁

わかめと豆腐のみそ汁

中華風枝豆サラダ

栄養価

エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん

低 547kcal 18.2g 18.3g 1.7g

中 578kcal 20.7g 19.2g 2.0g

高 690kcal 22.7g 19.7g 2.1g

中学 768kcal 24.4g 20.4g 2.3g

わかめ・冷凍豆腐(大豆)・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・ごんだし・鰯だしシロツ

じゃが芋・玉ねぎ・豚肉・砂糖・乾燥マッシュポテト・植物油(豚脂・粉末醤油・食塩・酵母エキス・香辛料・パン粉・小麦粉・コンフラワー・水あめ・りん粉・大豆・菜種油)

もやし・人参・枝豆(大豆)・ポークハム(豚肉・じゃが芋でん粉・食塩・砂糖・香辛料)・苳ひじき・穀物酢・醤油(大豆・小麦)・砂糖・ごま油(ごま)・白炒りごま

23

ごはん

コッペパン

ABCスープ

バジル香る白身魚フライ

コールスロー

いちごミックスジャム

栄養価

エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん

低 518kcal 19.9g 19.3g 2.1g

中 578kcal 21.9g 20.9g 2.6g

高 678kcal 25.1g 23.1g 3.2g

中学 756kcal 28.3g 25.6g 3.5g

じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・ごしょう・食塩・フイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・アルファファクトマカロニ(小麦粉)・カットウインナー(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)

ホキ・パン粉・小麦粉・バターミックス・バジルペースト・食塩・大豆・菜種油

キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・コールスロートレッシング

水あめ・砂糖・いちご・りんご

24

ごはん

コッペパン

ABCスープ

バジル香る白身魚フライ

コールスロー

いちごミックスジャム

栄養価

エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん

低 518kcal 19.9g 19.3g 2.1g

中 578kcal 21.9g 20.9g 2.6g

高 678kcal 25.1g 23.1g 3.2g

中学 756kcal 28.3g 25.6g 3.5g

じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・ごしょう・食塩・フイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・アルファファクトマカロニ(小麦粉)・カットウインナー(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)

ホキ・パン粉・小麦粉・バターミックス・バジルペースト・食塩・大豆・菜種油

キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・コールスロートレッシング

水あめ・砂糖・いちご・りんご

25

ごはん

コッペパン

ABCスープ

バジル香る白身魚フライ

コールスロー

いちごミックスジャム

栄養価

エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん

低 518kcal 19.9g 19.3g 2.1g

中 578kcal 21.9g 20.9g 2.6g

高 678kcal 25.1g 23.1g 3.2g

中学 756kcal 28.3g 25.6g 3.5g

じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・ごしょう・食塩・フイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・アルファファクトマカロニ(小麦粉)・カットウインナー(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)

ホキ・パン粉・小麦粉・バターミックス・バジルペースト・食塩・大豆・菜種油

キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・コールスロートレッシング

水あめ・砂糖・いちご・りんご

26

ごはん

コッペパン

ABCスープ

バジル香る白身魚フライ

コールスロー

いちごミックスジャム

栄養価

エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん

低 518kcal 19.9g 19.3g 2.1g

中 578kcal 21.9g 20.9g 2.6g

高 678kcal 25.1g 23.1g 3.2g

中学 756kcal 28.3g 25.6g 3.5g

じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・ごしょう・食塩・フイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・アルファファクトマカロニ(小麦粉)・カットウインナー(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)

ホキ・パン粉・小麦粉・バターミックス・バジルペースト・食塩・大豆・菜種油

キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・コールスロートレッシング

水あめ・砂糖・いちご・りんご

27

ごはん

コッペパン

ABCスープ

バジル香る白身魚フライ

コールスロー

いちごミックスジャム

栄養価

エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん

低 518kcal 19.9g 19.3g 2.1g

中 578kcal 21.9g 20.9g 2.6g

高 678kcal 25.1g 23.1g 3.2g

中学 756kcal 28.3g 25.6g 3.5g

じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・ごしょう・食塩・フイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・アルファファクトマカロニ(小麦粉)・カットウインナー(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)

ホキ・パン粉・小麦粉・バターミックス・バジルペースト・食塩・大豆・菜種油

キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・コールスロートレッシング

水あめ・砂糖・いちご・りんご

28

ごはん

コッペパン

ABCスープ

バジル香る白身魚フライ

コールスロー

いちごミックスジャム

栄養価

エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん

低 518kcal 19.9g 19.3g 2.1g

中 578kcal 21.9g 20.9g 2.6g

高 678kcal 25.1g 23.1g 3.2g

中学 756kcal 28.3g 25.6g 3.5g

じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・ごしょう・食塩・フイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・アルファファクトマカロニ(小麦粉)・カットウインナー(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)

ホキ・パン粉・小麦粉・バターミックス・バジルペースト・食塩・大豆・菜種油

キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・コールスロートレッシング

水あめ・砂糖・いちご・りんご

<

とま こ ま い し おこな ほ か く じ ぎょう ほ か く にく ていぎょう
苫小牧市が行う「エゾシカ捕獲事業」で捕獲したシカ肉を提供していただきました！

今月の給食では、北海道の大自然で育ったエゾシカのお肉を使ったメニューを提供します。

げんざい ほっかいどう ふ もり き ぎ た のう か たいせつ そだ や さい あら
現在、北海道ではシカが増えすぎてしまい、森の木々が食べられたり、農家さんが大切に育てた野菜が荒らされたり、

道路に飛び出したシカに車が衝突するなどさまざまな問題が起きています。

そこで、自然のバランスを守るために苦小牧市では「エゾシカ捕獲事業」を行っています。今回私

私たちはそのシカ肉を『大切な命の恵み』としていただくことになりました。

シカ肉は脂肪が少なく、みんなの体を作る『タンパク質』や、血液を
作るものになる『鉄分』がたっぷりで、とってもヘルシーなお肉です。

「エソシカ肉としめじのポロネーゼ」を7月16日(木)に提供します。
シカ肉は食べやすくミンチにして、苦小牧産しめじとしょうが、赤
ワインを加えたトマトソースで煮込んでいます。

ボロネーゼとは？

イタリア北部のボローニャ地
方発祥の伝統的な郷土料理

で、肉の旨味を味わうトマト
味の煮込み料理です。

夜間窓口を開設
しております

7月は15^日・27^日です 17:00~20:00まで
支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください

☐座振替の利用をお願いします

口座から引き落としは年度途中からでも可能です。
自動的に口座から引き落とされて便利です。
納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください。

第1学校給食共同調理場
第2学校給食共同調理場

苫小牧市柳町1丁目3-5
 電話 (0144) 57-5881
 苫小牧市美原町3丁目9-10
 電話 (0144) 67-1815