



# 7がっ こんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)		たんぱく質 (グラム)		脂質 (グラム)		塩分 (グラム)		アレルギー表示 おしらせ
			(赤) ちやくやほねをつくる	(黄) ねつやちからのもとになる	(緑) 体のちようしを ととのえる	小	中	小	中	小	中	小	中	
			1	水	ごはん とりだんごじる とうふハンバーグ なすのちゅうかいため	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりだんご とうふハンバーグ	ごはん ごまあぶら	ごぼう だいこん たけのこ にんじん なす ながねぎ ピーマン しいたけ	622	781	28.0	34.4	20.1	
2	木	ナン ダルカレー ピーチゼリー こかぶのカラフルサラダ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいす とりにく ぶたにく ハム	ナン マーガリン カレールウ こかぶドレッシング ピーチゼリー	こんにゃく たまねぎ とうもろこし にんじん こかぶ かぶのは	666	834	28.4	37.1	25.1	29.5	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 バナナ りんご 副: 豚 りんご パ: 小麦 デ: もも
3	金	ごはん こかぶのみそじる かつおカツ あおなのうめしそひじきあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ひじき かつおカツ	ごはん あぶら	こまつな にんじん ほうれんそう うめ こかぶ かぶのは えのきたけ	654	820	24.5	32.3	18.5	25.2	2.0	2.3	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 大豆 りんご
6	月	ごはん じゃがいもとわかめのみそじる ほっけのしおやき こかぶサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ハム わかめ ほっけのしおやき	ごはん じゃがいも ケツメドレッシング	こんにゃく にんじん こかぶ かぶのは とうもろこし	627	768	31.3	36.5	16.1	21.6	2.2	2.5	汁: 大豆 主: ー 副: 小麦 豚 大豆 りんご
7	火	むぎめし ハッシュドポーク ブロッコリーサラダ 【★七夕】 たなばたパインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン ハヤシルウパインゼリー こかぶドレッシング	いんげん たまねぎ にんじん パプリカ マッシュルーム ブロッコリー	667	855	23.7	30.4	19.4	25.4	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 バナナ りんご 副: 豚 りんご デ: ー
8	水	ごはん 【韓国】 キムチスープ ぼうぎョーザ パンサンスー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく くきわかめ ハム きんしたまご とうふ ぼうぎョーザ	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら	きゅうり にんじん ながねぎ キムチ ぶなしめじ	647	825	23.0	30.0	22.5	25.5	2.2	2.5	汁: 卵 小麦 豚 大豆 りんご ごま 主: 小麦 鶏 豚 大豆 副: 卵 小麦 豚 大豆 りんご ごま
9	木	まるパン こかぶのポトフ ハムカツ レモンパスタサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ハムカツ	まるパン じゃがいも あぶら レモンパスタサラダ マヨネーズ	たまねぎ とうもろこし にんじん ブロッコリー こかぶ かぶのは	631	802	21.7	29.3	24.8	28.6	2.1	2.5	汁: 鶏 豚 主: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご 副: 卵 乳 小麦 鶏 大豆 パ: 乳 小麦 豚 大豆
10	金	ごはん 【のへし給食の日】 はちはいどうふ いわしのしょうがに こかぶのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いわしのしょうがに	ごはん さとう てんぷん あぶら	グリーンピース にんじん こかぶ かぶのは しいたけ	627	751	26.1	32.3	21.4	26.0	2.0	2.2	汁: 小麦 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 豚 大豆
13	月	ごはん かきたまじる チキンみそカツ こかぶのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ひじき チキンみそカツ	ごはん てんぷん あぶら ごま ごまあえのもと	こかぶ かぶのは ながねぎ えのきたけ にんじん	628	795	23.7	30.8	21.6	27.7	2.0	2.3	汁: 卵 小麦 大豆 主: 小麦 鶏 大豆 副: 乳 小麦 さば 鶏 大豆 ごま
14	火	ごはん こかぶのスープ ルーローハンのぐ やさいかじつゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりだんご うすらのたまご	ごはん さとう やさいかじつゼリー	こまつな たけのこ たまねぎ にんじん こかぶ かぶのは えのきたけ	689	833	26.7	34.0	19.5	25.4	2.1	2.4	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 小麦 豚 大豆 デ: オレンジ りんご
15	水	ごはん ジョア 【中華】 マーボーどうふ パオパオ (小1、中2) こかぶのバンバンジー	ジョア だいす とりにく ちゅうかからげ とうふ ぶたにく パオパオ	ごはん てんぷん ごまあぶら バンバンジードレッシング	きゅうり たけのこ にんじん ながねぎ こかぶ しいたけ	626	790	25.8	33.1	21.1	26.9	2.0	2.3	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 豚 大豆 副: 小麦 鶏 大豆 ごま
16	木	クロワッサン ミネストローネ ガーリックチキン サイダーしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン ガーリックチキン	クロワッサン マカロニ あぶら サイダーゼリー しらたま	キャベツ たまねぎ トマト にんじん もも りんご	611	787	20.4	25.6	24.8	30.6	1.8	2.0	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご 主: 鶏 デ: もも りんご パ: 乳 小麦 大豆
17	金	ごはん とんじる あつやきたまご こかぶのあますあえ	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく ちくわ あつやきたまご	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	こんにゃく キャベツ ごぼう にんじん こかぶ かぶのは ながねぎ	666	796	25.9	32.0	18.2	22.7	2.0	2.4	汁: 豚 大豆 ごま 主: 卵 小麦 大豆 副: 卵 小麦 大豆 ごま
21	火	むぎめし なつやさいカレー ぶくじんづけ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン カレールウ	いんげん かぼちゃ きゅうり ごぼう なす たまねぎ とうもろこし ぶくじんづけ にんじん	698	847	20.8	27.4	24.3	29.4	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 バナナ りんご 漬: 小麦 大豆 副: 卵 小麦 大豆 ごま

\*材料の都合で献立が変更になることもあります。太文字は野辺地産の予定です。

\*アレルギー表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。

# 7月 給食だよ!

## ★野辺地 葉つきこかぶ 新メニュー登場



昨年、野辺地小学校3年生で食育出前授業「こかぶはかせになろう」を行った際に、児童が新しいこかぶの料理を考えてくれました。その中から7月は「こかぶのそばろ煮」「こかぶのごまあえ」、8月は「こかぶガパオ」が登場します ✨  
夏休み明けも1種類、こかぶの新メニューが登場するので、楽しみに!

## ★給食センター見学

6月5日(金)、若葉小学校1年生のみなさんが校外学習で給食センターの見学に来ました。事前に食育出前授業で給食センターのお仕事を学んでからの見学でした。調理員さんたちが給食を作っている様子を見て、「こんなにたくさんの機械があるんだね!」「いっぱい野菜がある!」と興味津々で、いろいろな質問もしてくれました。



## ★ふるさと産品週間

6月8日(月)~12日(金)はふるさと産品週間を行い、『青森県や野辺地町の特産品』や郷土料理を取り入れました。



青森県産：ぶた肉・とり肉・ごぼう・切り干し大根・だいず・たまご・くだもの(りんご、もも、ゼネラルレクラーク) など  
野辺地町産：ごはん・にんじん・しいたけ・とうふなど、たくさんのふるさとの食材が登場しました!

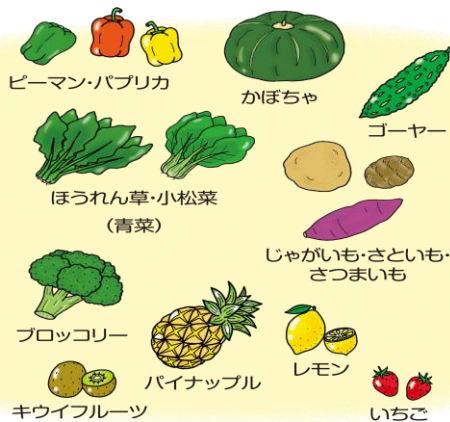
7月には野辺地町産：葉つきこかぶ・きゅうり・たまねぎ、青森県産：キャベツ・小松菜・だいこん・にんじん・ピーマンを給食で提供いたします。地元の野菜がとれる季節になり、うれしいですね。ふるさとの恵みに感謝していただきましょう!

## ★ビタミンをとって元気にすごそう!

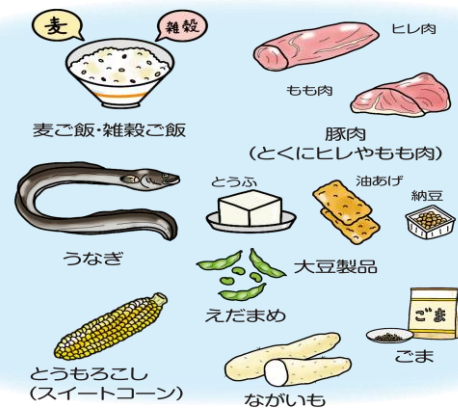
夏の暑さは、体にとっては大きなストレスになり、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこで、とくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。

野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。またビタミンB<sub>1</sub>は炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。ビタミンC、ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物を一緒に食べるようにしましょう。

### ビタミンCを多く含む食べ物



### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB<sub>1</sub>のどちらも水に溶けやすい性質です。体にとどまらず、汗などといっしょに体の外に出やすいので毎日しっかりと取りましょう。

★野辺地町学校給食共同調理場 公式Instagramで学校給食に関する情報を毎日配信しております。ぜひフォローよろしくお願いたします!



こちらの二次元バーコードを読み取るか、Instagramで「野辺地町学校給食共同調理場」と検索するとご覧いただけます。



NOHEJI\_KYUSHOKU