

令和7年
7月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

今月使用予定の佐呂間町産食材は、オホーツク海産ほたて、サロマ牛、サロマ豚、ズッキーニ、もち麦、食パンです。
そして23日(水)は、今年度最初のふるさと給食！サロマ豚、ズッキーニ、もち麦を使った人気のスープカレーです。

曜日 びょうじ 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます※22日をのぞく)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つく日
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)	
1(火)	スパゲティカレーソース	サロマぶた、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ	
	キャベツのマリネ		オリーブオイル	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	
2(水) 若保バス遠足	ビリ辛チキン丼	とりにく、あつあげ、みそ	サラダあぶら、さとう、こむぎこ、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、みずにだけのこと、しょうが、にんにく	
	しょうが和え	かつおぶし		ほうれんそう、はくさい、ぶなしめじ、しょうが	
	パイン缶			パインかん	
3(木)	クロワッサン		クロワッサン		
	ころころスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ナポリタン	ウインナー	スパゲティ、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、ピーマン	
	ベビーチーズ	ベビーチーズ			
4(金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ	
	白身魚フライ	しろみさかな(ホキ)フライ	サラダあぶら		
	キャベツ炒め煮	サロマぶた	サラダあぶら、さとう	キャベツ、もやし、にんじん	
7(月) 若保お楽しみ会	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		だいこん、にんじん、ながねぎ	
	量りのハンバーグ	ハンバーグ	さとう		
	キャベツとベーコンのさっと炒め	ベーコン	ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん	
8(火)	長崎ちゃんぽん	サロマぶた、いか、オホーツクかいさんほたて、なるとまき	ちゅうかめん、サラダあぶら	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	
	あべかわ団子	きなこ	しらたま、さとう		
9(水)	いりご菜飯	しらす	こめ	あおな	
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		えのきたけ、ながねぎ	
	鮭の塩焼き	さけ			
	肉じゃが	サロマぶた	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ほししいだけ、しらたき	
10(木)	揚げパン(ココア)		ココアあげパン		
	コンソメスープ	ウインナー		キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ポテトカップグラタン		ポテトカップグラタン		
	蒸し野菜サラダ		わふうドレッシング	ブロッコリー、にんじん、コーン	
11(金)	ごはん		こめ		
	けんちん汁	とうふ		だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、つきごんにゃく	
	豚肉のしょうが炒め	サロマぶた	ごまあぶら、さとう	たまねぎ、しょうが	
	もやしのごま和え	みそ	ごま、さとう	もやし、ほうれんそう、にんじん	
14(月)	チキンカレー	とりにく、しろいんげんまめ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	
	福神漬け			ぶくじんづけ	
	ソーダフロート風ゼリー		ソーダフロートふうゼリー		
15(火)	クリームトマトソーススパゲティ	ベーコン	スパゲティ、オリーブオイル、バター、さとう、なまクリーム	たまねぎ、マッシュルーム、トマトかん、えだまめ	
	コンソメポテト		じゃがいも、サラダあぶら		
	オレンジ			オレンジ	
16(水)	ごはん		こめ		
	みそ汁	みそ	じゃがいも	にんじん、ながねぎ	
	さばのみそ煮	さばのみそに			
	厚揚げのチャンプルー	あつあげ	サラダあぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ほししいだけ、しょうが、にんにく	

今月も『株式会社 丸木堀切商店』様からほたてをたくさんいただきました！

17(木)	コッペパン		コッペパン		
	ジュリエヌスープ	ベーコン		はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	チキンカツ	チキンカツ	サラダあぶら		
	レモンマリネサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ、にんじん、コーン、レモン	
18(金) 浜保お楽しみ会	ごはん		こめ		
	みそ汁	とうふ、みそ		えのきたけ、にんじん、ながねぎ	
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうがに			
	牛肉とごぼうの炒め煮	サロマぎゅう、ひじき	サラダあぶら、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、えだまめ、しょうが、しらたき	
22(火)	スパゲティミートソース	サロマぶた、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく	
	さいころサラダ	ハム、こうやどうふ	ごま、さとう	キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり	
	野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)			やさしいジュース	
23(水) ふるさと給食	夏野菜のスーパカレー	サロマぶた	こめ、もちむぎ、じゃがいも、サラダあぶら、スーパカレールー	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、なす、ブロッコリー、ピーマン、しょうが、にんにく	
	オリーブオイルのサラダ	ハム	オリーブオイル	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
24(木) 若保お誕生会	食パン		しょくパン		
	豚肉ともやしのスープ	サロマぶた	サラダあぶら、かたくりこ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ながねぎ、にんにく	
	ゆでウィンナー	ウィンナー			
	バナナ			バナナ	
25(金)	ごはん		こめ		
	わかめスープ	わかめ、とうふ		たまねぎ、ながねぎ、えのきたけ	
	揚げぎょうざ	にくぎョーザ	サラダあぶら		
	野菜炒め	サロマぶた	サラダあぶら	キャベツ、もやし、にんじん、しょうが、にんにく	

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。 ※※1食分のカロリーをお知りになりたい方は給食センターまでお問い合わせください。

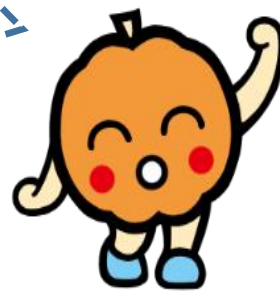
～『ふるさと給食』が始まります～

毎年7月～翌年の1月にかけて月に1回、佐呂間町産の食材を使った「ふるさと給食」を実施しています。

サロマ豚やサロマ牛、オホーツク海産ほたて、かぼちゃ、キャベツ、ズッキーニ、もち麦、お菓子など、佐呂間町で生産された食材を取り入れた給食を提供しています。

農産物は、特に旬の時期に採れたものは新鮮で美味しく、栄養価も高いなどいいことづくめ。また、サロマ牛やオホーツク海産ほたては、今年も無償提供していただけることになっており、地域の方に支えられて特色のある給食を作ることができ感謝しております。

さつまっ子にはぜひ、ふるさと給食をとおして佐呂間町のことを知り、誇りとと愛着を持ってほしいと願っています。



暑い日が続いています・・・水分補給が大事です！

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

