

# 7月のよていいこんだて



給食費口座振替日：7月25日(金)

令和7年度 斜里町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
平均 0 / 0 kcal	1 677 / 750 kcal	2 564 / 723 kcal	3 663 / 798 kcal	4 635 / 735 kcal
小学校中学年/中学生 エネルギー 648kcal / 770kcal たんぱく質 25.9g / 30.8g 脂質 20.8g / 23.1g 主に体をつくるもの 主に体を動かすもの 体の調子を整えるもの	ごはん ★吉野汁 さばの西京焼き もやしのごま酢和え 牛乳 鶏肉 油揚げ さば ごはん でんぷん じゃがいも 三温糖 ごま にんじん ながねぎ だいこん もやし きゅうり	バターロールパン 白菜とベーコンのスープ 鶏じゃがトマト パイン缶 牛乳 ベーコン 鶏肉 バターロールパン じゃがいも オリーブ油 にんじん たまねぎ はくさい セロリ トマト パイン	持参おにぎり ★カレーうどん 高野豆腐と野菜の含め煮 牛乳 油揚げ 豚肉 つと 鶏肉 高野豆腐 うどん でんぷん 油 三温糖 椎茸 にんじん ながねぎ たまねぎ いんげん	ビビンバ(ごはん) 大根の味噌汁 ★(肉そぼろ) (三色ナムル) 牛乳 豚肉 大豆ミート 高野豆腐 焼豆腐 油揚げ ごはん 油 三温糖 ごま油 メンマ ながねぎ 生姜 にんじん もやし ほうれんそう だいこん
7 629 / 748 kcal	8 694 / 781 kcal	9 584 / 733 kcal	10 724 / 835 kcal	11 590 / 716 kcal
スライスパン いちごジャム 天の川スープ 星のハンバーグ 短冊サラダ 牛乳 鶏肉 つと ハンバーグ スライスパン いちごジャム パーミセリ 三温糖 ごま にんじん しめじ おくら だいこん コーン きゅうり	ごはん かぼちゃ団子汁 いわしの梅煮 白滝のツルツル炒め 牛乳 鶏肉 油揚げ いわし ベーコン ごはん かぼちゃもち しらたき 三温糖 ごま油 ごぼう にんじん ながねぎ 椎茸 こまつな もやし	背割りコッペパン ★豆乳コーンスープ ★エソシカチリコンカン シークワーサーゼリー 牛乳 ベーコン 豆乳 鹿肉 大豆 背割りコッペパン じゃがいも でんぷん 油 三温糖 シークワーサーゼリー にんじん たまねぎ コーン ピーマン	持参おにぎり ★みそラーメン 春巻き ピリ辛きゅうり 牛乳 豚肉 きくらげ 春巻き ラーメン 油 ごま油 三温糖 たまねぎ にんじん ながねぎ コーン きゅうり 生姜	ごはん ★ポークカレー フルーツカクテル 麦茶(牛乳はつきません) 牛乳 豚肉 生クリーム ごはん じゃがいも カレールウ 油 三温糖 カクテルゼリー たまねぎ にんじん 生姜 パイン みかん 桃
14 637 / 809 kcal	15 669 / 778 kcal	16 582 / 728 kcal	17 635 / 763 kcal	18 654 / 760 kcal
コッペパン ★キャロットスープ ぶりフライ 中濃ソース 海藻サラダ 牛乳 豆乳 ベーコン ぶり わかめ 昆布 のり コッペパン 小麦粉 バター 油 オリーブ油 三温糖 にんじん たまねぎ だいこん コーン	ごはん すまし汁 鶏ちゃん焼き 枝豆 牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 ごはん 三温糖 油 にんじん しめじ ながねぎ 生姜 きゃべつ たまねぎ にら もやし 枝豆	ソフトフランスパン ★ひき肉と野菜のスープ ボイルソーセージ 焼きポテト 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ソフトフランスパン 三温糖 じゃがいも 油 きゃべつ たまねぎ にんじん トマト	持参おにぎり 鶏塩うどん ★大根と豚肉のごまみそ炒め 牛乳 鶏肉 豚肉 うどん ごま油 三温糖 ながねぎ 椎茸 みずな だいこん にんじん たまねぎ	ごはん せんべい汁 ★斜里産鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 牛乳 油揚げ 鮭 ひじき 大豆 ごはん せんべい 三温糖 油 にんじん ごぼう だいこん 椎茸 ながねぎ
21 / kcal	22 719 / 807 kcal	23 644 / 788 kcal	24 604 / 705 kcal	25 762 / 898 kcal
	ごはん わかめの味噌汁 五目卵焼き スタミナ納豆 牛乳 わかめ 五目卵焼き 納豆 鶏肉 ごはん ごま油 三温糖 たまねぎ にんじん ながねぎ 生姜	ココアチョコパン コンソメスープ 鶏肉のレモンバジル焼き マヨおほかさサラダ 牛乳 ウィナー 鶏肉 ベーコン ココアチョコパン じゃがいも はちみつ オリーブ油 たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	ゆであげスパゲティ ★トマトソースパスタ 野菜のごまサラダ サキサキチーズ 牛乳 豚肉 ベーコン チーズ スパゲティ オリーブ油 三温糖 油 ごま にんじん たまねぎ ピーマン トマト きゃべつ きゅうり	ごはん ★ひき肉カレー スイカ 牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ごはん じゃがいも 油 三温糖 たまねぎ にんじん 生姜 すいか
	★印はがついている料理には斜里産食材が使われています。 「太字」は新メニューです♪ 			

※牛乳は毎日つきます。 ※箸は清潔なものを持参してください。

※ マークの日は、スプーンがつきます。

※献立及び使用食材は、物資の調達状況によって変更することがあります。

※連続して5日以上給食を喫食しない場合は給食費を減免することができます。該当日の2日前までに各学校お申し出ください。

## ミネラルについて

### ミネラルって？

ミネラルとは、5大栄養素の1つで、臓器や細胞の働きをサポートする働きがあります。様々な種類のミネラルが私たちの体を支えています。体と心の健康を保ち、生きていく上でなくてはならない大切な栄養素の1つです。

### 現代人はなぜミネラル不足？

便利になった現代食にはミネラル不足を起こす要因がたくさんあります。

#### ■加工食品に注意！

加工食品には水煮が多く使われています。食品を水煮にすると…栄養素は溶け出し、ミネラルも排出！  
手軽なレトルト食品、お惣菜、冷凍食品などの加工食品ばかり食べているとミネラル不足になりやすいです。



#### ■食品添加物の取りすぎに注意！

ハム、ソーセージ、ちくわなどに使われている食品添加物(リン酸塩)はミネラルと吸着して体の外に排泄されてしまいます。

これから暑い夏がやってきます。熱中症を予防するためにもミネラルをしっかり補給することが大切です。



### ミネラル不足になると…

- 切れやすい
- 落ち着かない
- 集中力がない
- トラブルが絶えない
- 意欲がない



…など様々な不調の原因になります。また、低体温や体力の低下、偏食、睡眠障害、情緒不安定など最近の子供たちの抱える問題…その原因はもしかしたらミネラル不足かもしれません。

### ミネラルアップのポイント！

#### ■だし活用！

昆布、いりこ、かつおなど、海で生まれた命には海のミネラルが豊富です。給食でも、かつお節と昆布でだしをとって、さまざまな料理に活用しています。



#### ■腸内細菌のバランスを整える

ミネラルなどの栄養素の吸収には、腸内細菌が整っていることが重要です。芋類、野菜類、豆類など、食物繊維を意識してとりましょう。

#### ■ミネラルをのがさない調理法

下茹でやあく抜きはミネラルが流れ出てしまいます。不必要なあく抜きはしない方がミネラルを逃さずいただけます。

7月7日… **七夕** 七夕メニューになっています。お楽しみに♪



### 今月の使用予定食材※天候や配送状況により変更になることがあります。

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉 小麦粉 片栗粉 鹿肉・鮭	鶏肉・牛乳・米・昆布・椎茸・ベーコン・にんじん だいこん・ながねぎ・きゅうり・はくさい・セロリ いんげん・ほうれんそう・ごぼう・ピーマン・みずな 大豆・ぶり・枝豆・もやし・コーン・しめじ・豆腐 油揚げ・すいか・こまつな・にら	じゃがいも・たまねぎ しょうが・おくら みかん缶・もも缶 いわし	韓国：わかめ 中国：メンマ インドネシア：パイン缶 ノルウェー：さば