

給食だより 7月号



Web版（カラー）の給食だよりは、
こちらのQRコードから！
過去の給食だよりもご覧になれます。



「さつまいも」 いただきます♪

佐伯アグリコ様より

佐伯アグリコ様より、美唄産の「さつまいも」を80kg ご寄贈いただきます。
今月の給食では、ご寄贈いただいた「さつまいも」を使って、以下の料理を提供いたします。

- 7月 7日(月) 「さつまいもサラダ」
- 7月 10日(木) 「ポトフ」
- 7月 14日(月) 「鶏肉のうま煮」

品種は“紅はるか”と“安納芋”の2種類です。みなさん、たのしみにしてくださいね♡



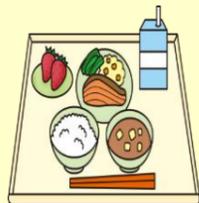
☆7月平均栄養価（平均値/目標値）

【小学生】*エネルギー674kcal/650kcal *脂質 22.8g/21.7g *食塩 2.84g/2.0g 未満

【中学生】*エネルギー822kcal/830kcal *脂質 26.8g/27.7g *食塩 3.72g/2.5g 未満

☆牛乳は毎日つきます。☆スプーンが付く日には、献立表にスプーンマークが付いています。

☆給食の持ち帰りは食中毒防止の観点から禁止しています。



「アスパラ授業」が 実施されました！

5月にJAびばいの方々よりご寄贈いただいた、美唄の特産品「グリーンアスパラ」。
このグリーンアスパラを使用した給食（アスパラのベーコン巻き）が提供された5月29日（木）に、
市内小学3年生を対象とした、総合的な学習の時間による「アスパラ授業」が実施されました。



昨年と同様、授業の前半は栄養教諭、後半はJAびばい職員の方が担当し、授業を進めていきました。



①栄養教諭からの食に関する指導

5月9日（金）に提供された「アスパラの豚肉巻き」の調理動画を視聴してもらいました。
動画を通して、アスパラの豚肉巻きが出来るまでの様子を知ることができ、さらに、給食センターで働く人々の様子を観て、子どもたちは毎日の給食に感謝の気持ちを持つことができました。

②JAびばい職員の方々からの説明

アスパラの栽培から出荷までを詳しく教えてもらいました。パワーポイントで選果場の様子や雪を利用した冷蔵庫の中など、普段は見ることの出来ない部分を画像でたくさん見せて頂き、子どもたちは驚きや興奮でいっぱい！アスパラクイズも大盛り上がりでした。
アスパラのことを詳しく知ることができた、貴重な授業となりました。



JAびばいの方々・生産者の方々、 おいしいグリーンアスパラをありがとうございました！



もりつけひょう

しょうがっこう きょうしつよう
(小学校・教室用)

月	火	水	木	金
<p>だいすきだよ! なつやさい</p>	<p>1 フルーツカクテル</p> <p>やきキャベツぎょうざ (2こ)</p> <p>みそバターコーンラーメン</p>	<p>2 パンパンシー サラダ</p> <p>オニオンコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>ピリからどんのぐ</p>	<p>3 ポークチャップ</p> <p>たらふくニエル</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくとはくさいのスープ</p>	<p>4 やさいの しおだれいため</p> <p>ぶたにくの パ-ベ-キッシュがけ</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいのみそしる</p>
<p>7 さつまいもサラダ</p> <p>ほしのハンバーグ (デミソースがけ)</p> <p>ごはん</p> <p>レタスとベーコンのスープ</p>	<p>8 はくさいとハムの こまじょうゆあえ</p> <p>あんパン</p> <p>おやこうどん</p> <p>にくだんご</p>	<p>9 ごまドレッシングあえ</p> <p>ハッシュドポーク</p>	<p>10 コールスローサラダ</p> <p>梅プル</p> <p>ソフトフランスパン</p> <p>とりにくの バターじょうゆやき</p> <p>ポトフ</p>	<p>11 ホイコーロウ</p> <p>ほっけカレーフライ</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>
<p>14 とりにくのうまに</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>ごはん</p> <p>つみれじる (しお)</p>	<p>15 フロccoli-サラダ</p> <p>ミルクパン</p> <p>なつやさいのペンネパスタ</p> <p>とうふナゲット (2こ)</p>	<p>16 とりそぼろ</p> <p>たこやきふうてんぶら (2こ)</p> <p>とりそぼろごはん</p> <p>だいこんとわかめのみそしる</p>	<p>17 はるさとやさいのマヨあえ</p> <p>クリームパ-ド</p> <p>バターロール</p> <p>ポークチーズまき</p> <p>ピーズミネストローネ</p>	<p>18 ちくわと わかめのあえもの</p> <p>ぶたにくのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>やさしいけんちんじる</p>
<p>21</p> <p>うみのひ</p>	<p>22 たきあわせ</p> <p>はちみつどり</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃだんごじる</p>	<p>23 ほうれんそうの ナムルサラダ</p> <p>はるまき</p> <p>マーボーどん</p>	<p>24 フルーツゼリーあえ (みかんゼリー&はくとうゼリー)</p> <p>なつやさいかレーライス</p>	<p>なつやすみ</p>
<p>こんげつ ひばいさんしょくざい</p> <p>♪ 今月の美唄産食材 ♪</p> <ul style="list-style-type: none"> *こめ(なつほし) *うどん(はるよこい) *ラーメン(はるよこい) *びばいみそラーメンのたれ *ズッキーニ *なす *トマト *だいこん *にんじん *キャベツ *にんにく *さつまいも 		<p>こんげつ きょうしつよう</p> <p>* ♪ 今月の給食目標 ♪ *</p> <p>あつさにまけないように バランスよく しっかりとたべよう!</p>		<p>みぎ</p> <p>右のQRコードをかざすと、 カラーで みることが できます!</p>

日 (曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料その他		小学校3～4年生 (850kcal)	中学校3～4年生 (830kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと			小学校たん白 (32.5g)	中学校たん白 (41.5g)			
1 (火)	味噌バターソーメン	ぶた肉	はくさい たまねぎ もやし にんじん コーン ねぎ しょうが	小麦(小麦) バター(乳)		美唄味噌バターソーメン 豚骨 かつお節 昆布 酒 ヲヨク	870	984			
	焼きキャベツ餃子(20)	キャベツきょうざ (小麦・豚・大豆・卵)					23.3	28.1			
	フルーツカクテル										
2 (水)	ピリ辛丼 (ピリ辛丼の具)	(ごはん)		精白米 強化米			657	804			
	オニオンコロッケ	ぶた肉 うすら卵 きくらげ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン にんにく				25.1	31.4			
	パンパンジーサラダ	とりささみ	もやし きゅうり にんじん								
3 (木)	ごはん			精白米 強化米			590	706			
	鶏肉と白菜のスープ	とり肉	はくさい にんじん えのきたけ	緑豆春雨			30	35.7			
	たらのムニエル	たら		小麦粉 バター(乳) なたね油							
4 (金)	ごはん			精白米 強化米			662	800			
	豚肉のハーフソースかけ	ぶた肉	しょうが りんご かつお節	小麦粉 小麦粉 なたね油			33.7	39.8			
	野菜の塩だれ炒め	かひ(豚)	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ	三温糖 なたね油							
7 (月)	ごはん			精白米 強化米			673	864			
	レタスとベーコンのスープ	レタス にんじん		緑豆春雨			20.1	25.3			
	さつまいもサラダ	きゅうり		さつまいも 三温糖							
8 (火)	親子うどん	とり肉 卵 油揚げ(大豆)	にんじん ねぎ	うどん(小麦) 三温糖			604	735			
	あんパン			あんパン (小麦・乳・大豆)			31.4	39.1			
	肉だんご	肉だんご (小麦・卵・大豆・鶏・豚・りんご)									
9 (水)	ハッシュドポーク	ぶた肉 牛乳 生クリーム(乳)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ りんご セロリ トマト	精白米 強化米 精麦 バター(乳) 小麦粉 なたね油			705	887			
	ごまドレッシングあえ	キャベツ きゅうり					24.9	31.3			
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン(小麦・豚)			623	734			
10 (木)	ポトフ	かひ(豚)	はくさい だいこん にんじん しめじ	さつまいも			30.1	34.2			
	鶏肉のバター醤油焼き	とり肉		小麦粉 バター(乳) なたね油							
	コールスローサラダ	キャベツ コーン		キャベツ(大豆) 卵油 三温糖							
11 (金)	ごはん			精白米 強化米			653	771			
	チンゲンサイのスープ	豆腐(大豆) バター(乳)	チンゲンサイ だいこん にんじん しょうが	緑豆春雨 でん粉			28.1	32.4			
	ほっけカレーフライ	ホッケ 牛乳		パン粉(小麦) 小麦粉 なたね油							
14 (月)	ごはん			精白米 強化米			695	834			
	つみれ汁(塩)	野菜つみれ(豚・大豆・小麦・魚肉すりみ) 油揚げ(大豆)	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが				27.7	32.2			
	さばの生姜煮	さば(小麦・大豆・昆布だし)									
15 (火)	ごはん			精白米 強化米			660	834			
	鶏そぼろごはん	とり肉	しょうが たけのこ にんじん	三温糖 白ごま なたね油			682	845			
	大根とわかめのみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ	だいこん ねぎ				30.5	37.2			
16 (水)	ごはん			精白米 強化米			682	845			
	鶏そぼろごはん	とり肉	しょうが たけのこ にんじん	三温糖 白ごま なたね油			682	845			
	大根とわかめのみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ	だいこん ねぎ				30.5	37.2			
17 (木)	ごはん			精白米 強化米			662	800			
	豚肉のハーフソースかけ	ぶた肉	しょうが りんご かつお節	小麦粉 小麦粉 なたね油			33.7	39.8			
	野菜の塩だれ炒め	かひ(豚)	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ	三温糖 なたね油							
18 (金)	ごはん			精白米 強化米			662	800			
	豚肉のハーフソースかけ	ぶた肉	しょうが りんご かつお節	小麦粉 小麦粉 なたね油			33.7	39.8			
	野菜の塩だれ炒め	かひ(豚)	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ	三温糖 なたね油							
22 (火)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	かぼちゃだんご汁	ぶた肉 つと(小麦)	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	小麦粉 バター(乳) なたね油			31.6	39			
	はちみつ鶏	とり肉	しょうが にんにく	三温糖 なたね油							
23 (水)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	マーボー丼	豆腐(大豆) ぶた肉	しょうが にんにく にんじん ねぎ しめじ	小麦粉 強化米 三温糖 ごま油 なたね油 でん粉			721	913			
	ほうれん草のナムル	ほうれんそう もやし にんじん		三温糖			28	35.2			
24 (木)	ごはん			精白米 強化米			698	885			
	豚肉のハーフソースかけ	ぶた肉	しょうが りんご かつお節	小麦粉 小麦粉 なたね油			33.7	39.8			
	野菜の塩だれ炒め	かひ(豚)	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ	三温糖 なたね油							








日 (曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料その他		小学校3～4年生 (850kcal)	中学校3～4年生 (830kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと			小学校たん白 (32.5g)	中学校たん白 (41.5g)			
17 (木)	バターロール			バターロール (小麦・乳・卵・大豆)			685	815			
	クリームゴールド			クリームゴールド(乳・大豆)			28.4	32.8			
	ビーンズミネストローネ	白いんげん豆 大豆 かつお(豚)	枝豆(大豆) キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ								
18 (金)	ごはん			精白米 強化米			671	819			
	野菜けんちん汁	豆腐(大豆) とり肉 油揚げ(大豆)	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	緑豆春雨 マネズミ(大豆)			33.5	39.5			
	豚肉の竜田揚げ	ぶた肉 牛乳	しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 なたね油							
22 (火)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	かぼちゃだんご汁	ぶた肉 つと(小麦)	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	小麦粉 バター(乳) なたね油			31.6	39			
	はちみつ鶏	とり肉	しょうが にんにく	三温糖 なたね油							
23 (水)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	マーボー丼	豆腐(大豆) ぶた肉	しょうが にんにく にんじん ねぎ しめじ	小麦粉 強化米 三温糖 ごま油 なたね油 でん粉			721	913			
	ほうれん草のナムル	ほうれんそう もやし にんじん		三温糖			28	35.2			
24 (木)	ごはん			精白米 強化米			698	885			
	豚肉のハーフソースかけ	ぶた肉	しょうが りんご かつお節	小麦粉 小麦粉 なたね油			33.7	39.8			
	野菜の塩だれ炒め	かひ(豚)	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ	三温糖 なたね油							



★ **こんげつ きょうしよくもくひょう** ★
*** ♪ 今月の給食目標 ♪ ***
 あつ ま
暑さに負けないように、
バランスよく、しっかりと食べよう!
 (目標達成のための参考にしてね！)
 ☆暑いからといって、冷たい食べ物ばかり食べないようにしましょう。
 ☆ごはん(または、パンや麺)、おかず(肉・魚料理)(野菜料理)を
 上手に組み合わせてバランスよく食べましょう。
 ☆好き嫌いをしないようにしましょう。

美唄市ホームページにて、献立表のカラー版をご提供いたします。
 右のQRコードを読み込むと、簡単にアクセスできます。
 なお、毎月27日前後に翌月の献立表が掲載されますので、
 WEB版の献立表をぜひご利用ください！



☆7月の休日は、7月行事食として星の形をしたハンバーグが登場します。
 ☆2日(水)のピリ辛丼は、ごはんの上にピリ辛丼の具をのせて食べてください。
 ☆16日(水)の鶏とほろごはんは、ごはんの上に鶏とほろをのせて食べてください。
 ☆23日(水)のマーボー丼は、ごはんの上にマーボー豆腐をのせて食べてください。

♡ ◆ **今月の美唄産食材** ◆ ♡
 ☆米(ななつぼし) ☆スッキーニ ☆人参
 ☆うどん(はるよこい) ☆なす ☆キャベツ
 ☆ラーメン(はるよこい) ☆トマト ☆にんにく
 ☆美唄みそラーメンのタレ ☆大根 ☆さつまいも

あつ なつ げん き
暑い夏も元気に
乗りきりましょう!

