



給食だより 8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。



夏の日差しをたっぷり浴びて育った、美唄産のとれたて夏野菜（ズッキーニ、なす、トマトなど）を使用したメニューが、7月の献立より提供しているところです。

さらに8月の献立では、ミニトマトやとうもろこしなどの美唄産夏野菜を提供する予定です。

新鮮で甘みのある夏野菜を、美唄の自然や農家さんの愛情を感じながら、季節の味を楽しんでもらえると嬉しいです。

給食では、彩り豊かなサラダやスープ、炒め物など、様々なメニューで夏野菜の魅力を味わえるよう工夫を凝らしています。

また、旬の野菜は栄養価も高く、暑い季節を元気に過ごすための力になります。

夏野菜パワーで暑さに負けないよう、元気に過ごしたいですね！

🍅 ** > 8月の美唄産夏野菜 < ** 🥕

🌻 26日(火) ミニトマト 🌻 27日(水) ゆでとうもろこし

給食メニューを、 ぜひご家庭でも！

給食レシピをご家庭でも作りやすいように、
アレンジしてご紹介いたします！



★鶏肉のカレー醤油焼き★

【材料】4人分

○鶏もも肉 2枚(200g×2枚程度)

【調味料】

○醤油 20g(小さじ4)

○料理酒 5g(小さじ1)

○みりん 5g(小さじ1)

○カレー粉 5g(小さじ1)

※調味料はお好みで加減してください。

【その他】

○ビニール袋

○アルミカップ（※無くても良いです！）

【作り方】

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り分ける。
- ② 調味料4種類を混ぜ合わせる。
- ③ ビニール袋に①と②を入れて、下味をつける。（※15分程度漬け込む）
- ④ 天板に③を並べて、予熱が完了したオーブンで180℃20分程度焼く。

☆アルミカップに鶏肉をのせてオーブンで焼いても良いです。

☆フライパンでの調理も可能です。

その際には、中火程度でふたをしながら、じっくりと焼くのが、焦がさずにふっくらと焼きあげるポイントです！

△鶏肉の中心までしっかりと火が通っていることを確認してから、ご賞味ください。

「鶏肉のカレー醤油焼き」は、準備する調味料の種類も少なめで、手軽で簡単に調理可能です。
カレー醤油の味が食欲をそそり、ごはんやお弁当のおかずにもピッタリな一品♪
ぜひご家庭でも、作ってみてください！



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

こんげつ びばいさんしょくざい ♪ 今月の美唄産食材 ♪

- こめ 米 (ななつほし)
- こめこ 米粉
- *じゃがいも
- *きゅうり
- *とうもろこし
- *ミニトマト
- *にんじん
- *にんにく
- なが 長ねぎ
- *キャベツ



こんげつ きゅうしょくもくひょう * ♪ 今月の給食目標 ♪ *

しょくせいかつ ととの
食生活リズムを整えよう!



した
下のQRコードを
かざすと、
カラーで見ることも
できます!

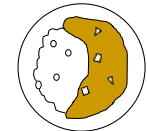
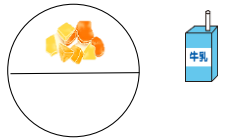


た べ よ う 夏 野 菜



22

フルーツゼリーあえ
(あまおうゼリーと
きょうほうゼリー)

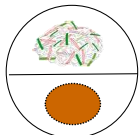


ミートボールカレーライス



25

だいこんサラダ



チーズコロッケ

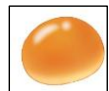


ポークにこみどん

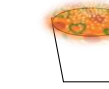


26

チョコクリーム

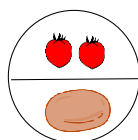


コッペパン



ミートソースパスタ

びばいさん
ミニトマト (2コ)

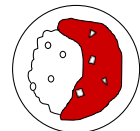
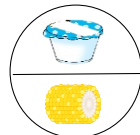


ボロニアステーキ



27

サワーゼリー



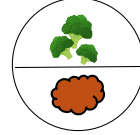
ハッシュドビーフ

びばいさん
ゆでとうもろこし

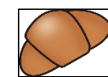


28

ブロッコリーと
ツナのサラダ



タンドリーチキン



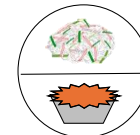
びばいこめこのクロワッサン



ABCスープ

29

さんしょく
なめだけあえ



さけのマヨネーズやき



ごはん



とりだんごじる

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。令和7年8月 美唄市学校給食センター

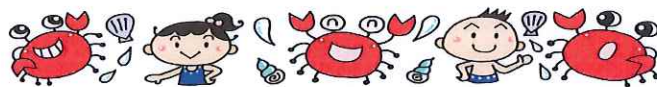


こんだてひょう

しょう ちゅうがっこう
(小・中学校)

びばいしんがっこうきょうしつ
美咲市学校給食センター

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5年生 (550kcal)	中学校1年生 (550kcal)
		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 (13.5g)	中学校たん白 (41.5g)
22 (金)	ミートボールカレーライス	牛乳、生卵・(乳) ミートボール(鶏・豚・大豆)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんご	精白米 強化米 精麦 じゃがいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	カレー粉 パプリカ ローレル コショウ チャップリ スターソース チャップリ コショウ カレー粉(小麦・鶏・豚・大豆)	719	912
	フルーツゼリーあえ (あまおうゼリー & 巨峰ゼリー)		洋梨 パイン あまおうゼリー(いちご果汁) 巨峰ゼリー(ぶどう果汁)			18.3	22.3
25 (月)	ポーク煮込み丼	ぶた肉	たまねぎ はくさい にんじん しめじ	精白米 強化米 つきこんにゃく 三温糖 なたね油	醤油 みりん	651	837
	チーズコロッケ			チーズ コショウ(乳・小麦・大豆) なたね油		24.9	31.7
26 (火)	大根サラダ	大根(鶏)	だいこん きゅうり コーン	ごま油 白ごま 三温糖	酢 醤油		
	ミートソースパスタ	ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム	オリーブオイル(小麦) なたね油 三温糖 バター(乳) オリーブ油	チャップリ バター スープ 塩 コショウ トマトピューレ	694	855
	コッパパン			ジャム(小麦・乳・卵・大豆)		29.9	36.2
	チョコクリーム			チョコレート (乳・大豆)			
	ポロニアステーキ 美咲産ミニトマト(20)	ポロニアステーキ(鶏・豚)	ミニトマト				
27 (水)	ハッシュドビーフ	牛肉 牛乳 生卵・(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 トマトジュース	精白米 強化米 精麦 バター(乳) 小麦粉 なたね油	ローレル タイム コショウ オリーブオイル コショウ スターソース バター(乳) チャップリ デミタール 赤ワイン	748	920
	美咲産ゆでとうもろこし		とうもろこし		塩	22.6	27.9
	サワーゼリー		サワーゼリー(乳・大豆・果汁)				
28 (木)	美咲産米粉のワッパ			美咲産米粉のワッパ (小麦・乳・大豆)		592	709
	ABCスープ	ベーコン(豚)	キャベツ にんじん えのきだけ コーン しょうが パセリ	オリーブオイル(小麦) ごま油	チャップリ スープ コショウ 塩 コショウ	29.5	34
	タンンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト(乳・ゼラチン)			塩 コショウ チャップリ スターソース 醤油 カレー粉		
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー たまねぎ	オリーブ油 三温糖	醤油 酢 塩		
29 (金)	ごはん			精白米 強化米		611	723
	鶏だんご汁	豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 鶏ごぼうボール (豚・大豆・鶏・卵・小麦・魚肉)	はくさい にんじん ねぎ しょうが	つきこんにゃく	酒 みそ かつお節 昆布 かつお	29.7	34.7
	鮭のマヨネーズ焼き 三色なめ草あえ	鮭	パセリ もやし ほうれんそう にんじん なめ草(小麦・大豆)	マヨネーズ(大豆)	塩 コショウ 醤油		



★ こんがつ きゅうしゅくもくひょう ★
*** ♪ 今月の給食目標 ♪ ***
 しょうせいかつ ととの
食生活リズムを整えよう!
 * ~ * 目標達成のための参考にしてください * ~ *
 ☆早起きをして、朝ごはんを食べましょう。
 (早起きをするには、早く寝ることが大事です!)
 ☆好き嫌いをせずに、給食をしっかりと食べましょう。
 (給食はみなさんの健康と成長のために考えられたメニューです!)

がつへいきんえいようか へいきんち もくひょうち
 ◎8月平均栄養価(平均値/目標値)
 【小学生】
 * エネルギー 669kcal/650kcal
 しつ
 * 脂質 25.3g/21.7g
 しよくえん みまん
 * 食塩 2.61g/2.0g未満
 ちゅうがくせい
 【中学生】
 * エネルギー 826kcal/830kcal
 しつ
 * 脂質 30.2g/27.7g
 しよくえん みまん
 * 食塩 3.4g/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。



★ こんがつ びばいしんしゅくざい ★
 ♡ ♡ 今月の美咲産食材 ♡ ♡
 * 米 (ななつぼし) * ミニトマト
 * 米粉 * にんじん
 * じゃがいも * にんにく
 * きゅうり * 長ねぎ
 * とうもろこし * キャベツ
 I ♥ BIBA!
 あいらいびばい

美咲市ホームページにて、献立表のカラー版をご覧いただけます。
 若の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版の献立表をぜひ活用ください!



☆25日(月)のポーク煮込み丼は、ごはんの上にポーク煮込み丼の
 具をのせて食べてください。
 ☆26日(火)のミニトマト、27日(水)のゆでとうもろこしは、
 美咲市内の農家の方々が給食のために育ててくれたものを使用
 します! 感謝の気持ちを持って、食べてください!

