

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。



夏のごちそう、元気野菜！

みずみずしい美唄の恵みを給食で味わおう！

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°C 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

♪今月の美唄産食材♪

*米(ななつぼし)

*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

*長ねぎ

*キャベツ

♪今月の給食目標♪

食生活リズムを整えよう！

した
下のQRコードを
かざすと、
カラーで見ることが
できます！



食べよう夏野菜



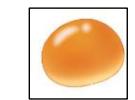
25

だいこんサラダ



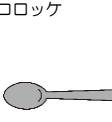
26

チョコレート



牛乳
コッペパン
ミートソースパスタ

チーズコロッケ
ポークにこみどん



びばいさん
ミニトマト(2c)



牛乳
ボロニアステーキ

27

サワーゼリー



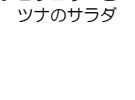
牛乳
ハッシュドビーフ

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

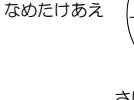


牛乳
タンドリーチキン
びばいこめこのクロワッサン
ABCスープ



29

さんしょく
なめだけあえ



牛乳
さけのマヨネーズやき
ごはん
とりだんごじる





3月 こんだてひょう

しょう ちゅうがっこう
(小・中学校)

びほいしがっこうきゅうしょく
美唄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2年生~ (3歳児)	中学校2年生~ (5歳児)
		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2年生~ (3歳児)	中学校2年生~ (5歳児)
22 (金)	ミートボールカレーライス	牛乳 生卵-ム(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	かしわ粉 バブリカ ローリエ コショウ チキン タマネギース ケチャップ 醤油 ココナッツ かーる(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			チーズコロッケ(乳・小麦・大豆) なたね油		24.9	31.7
	大根サラダ	キノコ(鶏)	だいこん きゅうり コーン	ごま油 白ごま 三温糖	酢 醤油		
26 (火)	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	ソース(小麦) なたね油 三温糖 バター(乳) オーブン油	ケチャップ キンカラン-ブ 塩 コショウ ドマビーネー	694	855
	コッペパン			コッペパン (小麦・乳・卵・大豆)		29.9	36.2
	チョクリーム			チョコレート (乳・大豆)			
	ポロニアステーキ	ポロニアステーキ(鶏・豚)					
	美唄産ミニトマト(2)		ミニトマト				
27 (水)	ハッシュドビーフ	牛肉 牛乳 生卵-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	ローリエ タイム コショウ オールスパイス ココナッツソース ハヤシソース ケチャップ ティーミー 赤ワイン	748	920
	美唄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・レモン果汁)				
	美唄米粉のクロッサン			美唄米粉のクロッサン (小麦・乳・大豆)		592	709
28 (木)	ABCスープ	パン(豚)	キャベツ にんじん えのきだけ コーン しょうが バセリ	ABCスープ(小麦) ごま油	チキンラーメン ココナッツ 塩 コショウ	29.5	34
	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト(乳・ゼラチン(豚))			塩 コショウ ケチャップ ウスター・ソース 醤油 加ル粉		
	ブロッコリーとけのサラダ	ツナ	ブロッコリー たまねぎ	オーブン油 三温糖	醤油 酢 塩		
	ごはん			精白米 強化米		611	723
29 (金)	鶏だんご汁	豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 鶏ごぼうパール (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 がんばれ	29.7	34.7
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭	バセリ	マヨネーズ(大豆)	塩 コショウ		
	三色なめ茸あえ		もやし ほうれんそう にんじん なめし(小麦・大豆)		醤油		



★ こんげつ きゅうしょくもくひょう
* ♪ 今月の給食目標♪ *

ととの
しゃくせいいかつ

食生活リストを整えよう！

* ~ * 目標達成のための参考にしてね* ~ *

はやく起きをして、朝ごはんを食べましょう。
(早く起きるには、早く寝ることが大事です！)

☆好き嫌いせずに、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へられたメニューです！)

かわいいお箸

がつへいきんえいようか へいきんち もくひょううち
◎8月 平均栄養価 (平均値/目標値)
【小 学 生】
*エネルギー 669kcal/650kcal
*脂質 25.3g/21.7g
*食塩 2.61g/2.0g未満
【中 学 生】
*エネルギー 826kcal/830kcal
*脂質 30.2g/27.7g
*食塩 3.4g/2.5g未満

ぎゅうにゅう まいにち
☆牛乳は毎日きます。
☆スプーンが付く日には、
ごんだけのよろづや
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、
じょくちりょうどくほうし
からんてん
食中毒防止の観点から、
きんし
禁止しています。



こんげつ びほいさんしょくざい
♡ 今月の美唄産食材 ♡

* 米 (ななつぼし)
* 米粉
* ジャガイモ
* キュウリ
* とうもろこし

* ミニトマト
* にんじん
* にんにく
* 長ねぎ

I ❤️ BIBA!
あいらんびほい

美唄市ホームページにて、献立表のカラー版をご覧頂けます。

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
真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、
美唄市内の農家の方が栽培した野菜を使用して作られています！感謝の気持ちを持って、食べてくださいね！

かわいい野菜たち