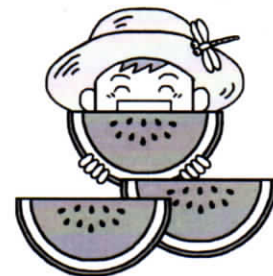




# 予定献立表

## 衛生的な食事をしよう



2018(平成30)年7月分 (7月2日~26日18日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>2</b> ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・レンコンのきんぴら ・鶏のから揚げ <卵・乳・小麦>(小1個・中2個) 小632 中773	<b>3</b> ・チキンクリームシチュー コッパパン 牛乳 ・もやしのナポリタン ・ベーコンエッグ <卵・乳・小麦>	<b>4</b> ・ポークカレー ごはん 牛乳 ・マンゴーゼリーとナタデココ ・トマトオムレツ <卵・乳・小麦>	<b>5</b> ・野菜五目うどん 牛乳 ・星のコロッケ <小麦> ・七夕デザート (紙スプーン)	<b>6</b> ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・厚揚げと小松菜の煮物 ・鮭の照り焼き
もやし わかめ れんこん にんじん ぶたにく さつまあげ こんにゃく いんげん ごま	とり じゃがいも にんじん たまねぎ エリンギ パセリ もやし ウィンナー たまねぎ ピーマン	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ マンゴーゼリー ナタデココ おとう	たけのこ にんじん だいこん はくさい たまねぎ	じゃがいも わかめ こまつな あつあげ ぶなしめじ
れんこんは、漢字で蓮根と書きます。実際は、蓮の根ではなく、地下茎という茎がふくらんだものです。地下茎とは、土の中に伸びる茎のことで、じゃがいもと同じ性質です。	もやしは、緑豆などを発芽させたスプラウトの一つです。原料は、緑豆のほか、ブラックマッペ(黒豆)・大豆が一般的です。豆の皮が、もやしについていることがあるので、見てみてね。	人気がある富良野のカレーには、いつも富良野ソース・ぶらのウィンチーズが隠し味として使われています。知っていましたか？	今日は、七夕にちなみ星のコロッケと七夕デザートを出します。7月7日の夜空にきれいな天の川が見ることができるよう、星に祈りを捧げながら食べてみませんか。	小松菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。また、ほうれん草より多くカルシウムや鉄も含まれています。
<b>9</b> ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・昆布と豚肉の炒め煮 ・ごまだれ肉団子 <卵・乳・小麦>(小1個・中2個) 小631 中785	<b>10</b> ・洋風わかめスープ ミルクパン 牛乳 ・なすときのこのポロネーゼ ・チキンオープン焼き <乳・小麦>	<b>11</b> ・きくらげともやしのスープ ごはん 牛乳 ・ガパオライス ・目玉焼き <卵>	<b>12</b> ・海の幸塩ラーメン 牛乳 ・メロン ・チーズかまぼこ <卵・乳・小麦>(一食包装)	<b>13</b> ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・麻婆茄子 ・中華しょうまい <卵・乳・小麦>(小1個・中2個)
キャベツ にんじん ぶたにく あぶらあげ さつまあげ こんにゃく こんぶ	ながねぎ たまご わかめ ハム スパゲッティ なす ぶなしめじ ぶたにく たまねぎ ピーマン	きくらげ もやし ながねぎ ごま とり だいずたんぱく トマト たまねぎ ピーマン あかピーマン	ぶたにく たまねぎ にんじん いか えび ほたて わかめ コーン ながねぎ	なら とうふ なす ぶたにく だいずたんぱく ながねぎ ピーマン しいたけ
<b>【衛生的な食事をしよう】</b> 温かくなり外で学習をしたり、遊んだりする日が多いと思います。手洗いは、手の平や指先だけでなく、手の甲・ツメ・手首も忘れずに洗ってね。	なすには、3cmほどの小さなすや40cmほどの大長なす、ボールのような丸い丸なすなど形が様々あります。色も白、緑、紫とバラエティー豊かです。	タイ料理といえば、トムヤムクンが有名ですが、ガパオライスは、タイ料理では定番です。今日は、鶏肉を使用しました。が豚肉やシーフードを使ったガパオライスもあります。	<b>【ふるさと食材の日】</b> メロンの旬の時期になりました。メロンについて、詳しくは給食だより号外を出しますので、見てみてね。	夏のスタミナ食材としても、よく使われるニラ。ニラの香りには、アリシンという香り成分が含まれており、体内でビタミンB1と同じような働きをします。
<b>16</b> 海の日 太字は、リクエストメニューです。 山部小から、リクエストをいただきました。ありがとうございました。 ※☆印は新メニューです。 当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」について、食品表示法による表示義務の対象となっている食品7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を表示しますので参考にしてください。	<b>17</b> ・トマトの真っ赤なスープ ココアパン 牛乳 ・ハニーマスタードソーテー ・キャベツメンチカツ <小麦> 小623 中737 あさり ウィンナー たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト じゃがいも たまねぎ ぶたにく トマトの赤い色のもとになっているリコピンは、にんにくや玉ねぎ、油と一緒に加熱することで体内に吸収されやすくなります。また、生でも美味しいですが、加熱した方が甘みがぐっと増します。	<b>18</b> ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・鶏ごぼう炒め ・さばの塩焼き 小639 中746 はくさい ぶなしめじ とり ざぼろ にんじん こんにゃく いんげん ごま 「さばの生き腐れ」という言葉で知られるように、足が速い(腐りやすい)魚としても有名です。そのため生食としてはあまり使用せず、酢でしめた「シメサバ」にしたり、竜田揚げなど加熱をして食べることが一般的です。	<b>19</b> ・焼きそば 牛乳 ・ミニお好み焼き <卵・小麦> ・パックソース (一食包装) ・スティックパイ (一食包装) 小564 中675 ぶたにく ウィンナー なんと にんじん キャベツ たまねぎ もやし 夏休みにお祭りがありますね。お祭りには色々な屋台がでていますが、甘いものばかりにならないよう栄養のバランスも考えながら選べるとよいですね。	<b>20</b> ・チキンカレー ごはん 牛乳 ・フルーツミックスゼリー ・ポークウィンナー 小819 中973 とり じゃがいも にんじん たまねぎ ブロックゼリークール パイン みかん カクテルゼリー ナタデココ <b>【衛生的な食事をしよう】</b> ハンカチは毎日とりかえていますか？きれいに手を洗ってもハンカチが汚れていると洗った手が汚れてしまいます。特に夏は菌が増えやすいので気をつけてね。
<b>23</b> ・みそ汁 ごはん 牛乳 ☆豚肉と白菜キムチの炒め物 ☆肉団子の甘酢あん <小麦>(小1個・中2個) 小606 中752 なら えのきたけ ぶたにく もやし たけのこ はくさいキムチ キムチは韓国の漬物です。韓国では、キムチは最も重要な副菜で、各家庭で大きな蓋つきのカメをいくつも備えてキムチを作っており、食卓には必ず並びます。	<b>24</b> ・キャベツとハムのスープ 黒糖パン 牛乳 ・スパゲッティナポリタン ・カレーコロッケ <乳・小麦> 小624 中724 キャベツ ハム たまねぎ にんじん スパゲッティ ぶたにく ウィンナー たまねぎ ピーマン 黒糖は、白砂糖のように精製していないので黒い色をしており、白砂糖より、鉄・カルシウムが多く含まれています。主にパンやお菓子に使われることが多いです。	<b>25</b> ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・鶏そぼろ丼 ・和風きんぴら包み焼き 小681 中790 たまねぎ キャベツ にんじん たまごそぼろ いんげん とり こんにゃく だいずたんぱく <b>【衛生的な食事をしよう】</b> 給食の準備の時には、毎日、清潔なエプロンや三角巾を身につけていますか？身につけている衣服が汚れていると料理に入ってしまうことがあるかもしれませんよ。	<b>26</b> ・肉うどん 牛乳 ☆なすの揚げ浸し ・国産レモンゼリー (紙スプーン) 小614 中700 ぶたにく なんと たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ なす だいこん 新メニューのなすの揚げ浸し。揚げ浸しとは、食材を油で揚げて、熱いうちに味を付けただし汁などに浸けて作る料理です。南蛮漬も揚げ浸しの一つです。	<b>さんち 産地などの情報公開について</b> 富良野学校給食センターでは、予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。 詳しくは、富良野市のホームページ TOP>教育・文化>給食センターと進んでください。

※ お知らせ...① 献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

② エネルギー量 (kcal) は、小は小学生・中は中学生の値です。カロリーばかりに気を取られることなく、バランスよく食べてしっかりと体づくりをしましょう。