



# 予定献立表

## 衛生的な食事をしよう



2016(平成28)年7月分 (7月1日~22日15日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p><b>今年の土用の丑の日</b> 7月30日です 土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代から始まりました。土用の丑の日に「う」のつく物を食べると夏負けしないといわれています。 給食では、7月22日に土用の丑の日メニューとしてうなぎが出来ますよ。「う」のつく食べ物には他にいくつ思い浮かぶか?</p>	<p><b>3のなべのちびら?</b> ① 英語では「エッグプラント」といいます。 ② 生産量が多いのは高知県、熊本県、群馬県です。 ③ 初夢に見ると縁起がいいと言われています。 ④ 夏が旬の、実を食べる食べ物です。紫色の花が咲きます。 ⑤ 皮は紫色で、ナスコンという色素があります。 答えは一番下にあります。</p>	<p><b>衛生的な食事をしよう</b> 衛生的な食事をするためには、給食の準備を清潔に行う必要があります。清潔にできているかどうか、もう一度確認してみましょう。 <b>&lt;確認すること&gt;</b> ・指の間、指の先、手首まで石鹸を使って丁寧に洗っている ・手洗いの後は清潔なハンカチでふいている ・清潔なエプロンや三角巾を身に着けている ・三角巾(帽子)から髪の毛が出ていない ・配膳台が清潔である ・きれいに盛り付けができています</p> 	<p>1 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・青椒肉絲 ・ショーロンポー &lt;小食&gt; 小697 中821 キャベツ たまねぎ にんじん ぶたにく ビーマン たけのこ 中国語で「青椒」とはピーマンのことで、「絲」は切り方を表しています。青椒肉絲の食材はどんな形をしているかな?</p>	
<p>4 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・野菜の生姜焼き ・さばの照り煮 &lt;小食&gt; 小740 中857</p>	<p>5 ・ポテトニョッキのクリームシチュー コッパン 牛乳 ・ラタトゥイユ ・チキンオープン焼き &lt;乳・小食&gt; 小700 中837</p>	<p>6 ・鶏そぼろごはん 牛乳 ・みそ汁 ・きすの天ぷら &lt;小食&gt; 小668 中786</p>	<p>7 ・みそ野菜ラーメン 牛乳 ・ごまだれ肉団子 &lt;卵・乳・小食&gt;(小1個・中2個) ・七夕デザート (紙スプーン) 小627 中744</p>	<p>8 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・大豆の磯煮 ・焼きギョウザ &lt;卵・乳・小食&gt;(小1個・中2個) 小604 中753</p>
<p>はくさい あぶらあげ ぶたにく たまねぎ キャベツ にんじん ぶなめじ</p> <p><b>【衛生的な食事をしよう】</b> 給食の前には石鹸を使って丁寧に手洗いをしましょう。手洗いのあとは、きれいなハンカチやタオルでふいてください。</p>	<p>ポテトニョッキ コーン にんじん たまねぎ ぶなめじ パセリ たまねぎ なす ズッキーニ トマト</p> <p>夏が旬の食材をぎゅっと煮つめたラタトゥイユは、あたたかいのはもちろん、冷やしてもおいしい、夏にぴったりの料理です。</p>	<p>たまご いんげん とり キャベツ ごぼう</p> <p>きすは夏が旬の魚です。旬のきすは「絵に描いたものでも食え」といわれるほどのおいしさです。まずは一口から!</p>	<p>ぶたにく もやし はくさい にんじん たまねぎ ごま</p> <p>今日は七夕給食です(北海道は8月です)。今日はラーメンですが、七夕の行事食にはそうめんがあります。七夕の行事食には「健康に過ごせますように」という願いが込められています。</p>	<p>なめこ わかめ ひじき さつまあげ にんじん つきごんにやく いんげん だいず</p> <p>わかめやひじきといった海そうには、カリウムやカルシウム、鉄などのミネラル、おなかをそうじしてくれる食物繊維が豊富です。</p>
<p>11 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・じゃがいものそぼろ煮 ・鮭塩焼き 小639 中749</p>	<p>12 ・キャベツとベーコンのスープ ミルクパン 牛乳 ・スパゲッティ カルボナーラ ・お豆とかぼちゃのコロッケ &lt;小食&gt; 小720 中845</p>	<p>13 ・ポークカレー ごはん 牛乳 ・オムレツ &lt;乳・小食&gt; ・甘夏みかんのゼリーよせ 小870 中1056</p>	<p>14 ・肉うどん 牛乳 ・さけるチーズ &lt;乳&gt;(1食回) ・ふらのメロン 小629 中703</p>	<p>15 ・わかめスープ ごはん 牛乳 ・根菜のチャブチエ ・春巻き &lt;小食&gt; 小715 中838</p>
<p>もやし にんじん じゃがいも ぶたにく いんげん</p> <p><b>【衛生的な食事をしよう】</b> エプロンは汚れていませんか? 毎日清潔なエプロン・三角巾(白衣・帽子)を身に付けて、給食の準備をしましょう。</p>	<p>キャベツ ベーコン トマト にんじん スパゲッティ たまねぎ パセリ</p> <p>今日のコロッケには、大豆、黒豆、金時豆、手豆の4種類の豆が入っています。どんな色や形をしているのか、よく見てみましょう。</p>	<p>ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ あまなつみかん みかん ブロックゼリー</p> <p>果物や野菜にふくまれているビタミンは夏の疲れを回復してくれます。残さず食べて、午後の授業もがんばりましょう。</p>	<p>ぶたにく なるもと たまねぎ あぶらあげ にんじん メロン</p> <p>今日の給食には「ふらのメロン」がつかます。甘くておいしいふらのメロンを味わってください。号外の給食よりも読んでください。</p>	<p>たまご わかめ とり はるさめ ぶたにく しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ にら ごま</p> <p>チャブチエは、春雨と野菜や肉などを炒め合わせた韓国料理です。今日の根菜のチャブチエでは、いろいろな味や歯ごたえが楽しめますよ。</p>
<p>18  太字は、リクエストメニューです。 富良野小学校、占冠中央小学校、富良野西中学校、富良野東中学校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</p>	<p>19 ・ポトフ ココアパン 牛乳 ・ポークチャップ ・コーンたっぷりフライ &lt;乳・小食&gt; 小614 中739</p>	<p>20 ・豚キムチ丼 牛乳 ・みそ汁 ・野菜しゅうまい &lt;卵・小食&gt;(小1個・中2個) 小682 中850</p>	<p>21 ・焼きそば 牛乳 ・たこ焼き &lt;卵・乳・小食&gt; ・国産巨峰ゼリー (紙スプーン) 小635 中724</p>	<p>22 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・いかと野菜のスタミナ炒め ☆うなぎ &lt;卵・小食&gt; 小604 中705</p>
<p><b>アレルギーとなる食材の表示について</b> 当センターでは、単品での「揚げ物・煮しめ・焼き物」について、食品衛生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)の内容を表示しますので参考にご覧ください。</p>	<p>ひよこめ じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ぶたにく たまねぎ しいたけ にんじん</p> <p>洋食といっても、生まれた地域は様々です。ポトフはフランスの料理、ポークチャップはアメリカ生まれの料理です。</p>	<p>ぶたにく たまご はくさい にんじん たまねぎ ごま たまねぎ にら にんじん</p> <p><b>【衛生的な食事をしよう】</b> 片付けの際には、食器の中に食べ物が残っていないように戻していただきます。こぼした物は片付けて、汚れはきれいにふき取りましょう。</p>	<p>ぶたにく ウィンナー なるもと にんじん キャベツ たまねぎ もやし</p> <p>7月28日・29日は北海道へお祭り! もうすぐですね! 今日はお祭りメニューです。お店では「食べ歩きをしない」などのマナーに気を付けてください。</p>	<p>はくさい ぶなめじ いか ぶたにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし</p> <p>1学期最後の給食は、土用の丑の日メニューです。 夏の暑さには負けない、元気いっぱいのお祭りメニューにまた会いましょう。</p>

\*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。