



予定献立表

7月10日は「納豆の日」



衛生的な食事をしよう

2017(平成29)年7月分 (7月3日~26日17日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
3 ・みそ汁 ・ミニ厚揚げとえびのみぞれ煮 ・和風肉団子 ☆かつおふりかけ 小 683 中 855	4 ・ニョッキのクリームシチュー ・スパゲッティ ナポリタン ・ナゲット F 小 703 中 879	5 ・チキンカレー ・フルーツヨーグルト和え ・ほうれん草オムレツ 小 938 中 1073	6 ・海の幸塩ラーメン ・星のコロッケ ・七夕デザート 小 666 中 715	7 ・石狩汁 ・卵の花炒り ・ぶりの照焼き 小 682 中 782
じゃがいも コーン あつあげ えびしんじょう えび えだまめ だいこん あめと雪が混じって降るのが曇です。この曇に似ていることから、大根おろしを使った料理にも「曇」という名前をつけるんですよ。	ポテトニョッキ あかピーマン きピーマン コーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ スパゲッティ ぶたにく ウィンナー たまねぎ ピーマン 今日のナゲット、名前に F がついていますよね。中学生は、F から始まる食品の単語を思い出してみてください。・・・正解は、Fish。魚でつくったナゲットです。	とり じゃがいも にんじん たまねぎ みかん ナタデココ ヨーグルト ももりんご バインアップル 【衛生的な食事をしよう】 夏になり、外で学習をしたり、遊んだりする日が多いと思います。手洗いは手だけでなく、手首や、半袖の時は肘くらいまで洗ってくださいね。	ぶたにく はくさい にんじん いか えび ほたて わかめ コーン ながねぎ 北海道の七夕まではまだ時間があります。明日は7月7日「七夕」です。給食に潜む☆をたくさん見つけてください。	さけ はくさい だいこん とうふ こんにやく にんじん たまねぎ ごぼう おから ぶたにく にんじん ひじき 石狩汁は、北海道の郷土料理です。本来は鮭魚をする漁師が、体を温める鍋として、身だけでなく、アラなどと野菜を入れて食べていました。
10 ・みそ汁 ・さつまもと切り昆布の煮物 ・焼き鮭 ・スティック納豆 小 646 中 746	11 ・トマトの真っ赤なスープ ☆オニオンソテー BBQソース ・ソーセージステーキ 小 577 中 668	12 ・みそ汁 ・豚丼 ・中華春巻き 小 760 中 878	13 ・肉うどん ・ふらのメロン(生) ・チーズかまぼこ 小 587 中 636	14 ・みそ汁 ・肉じゃが ・さんまの生姜煮 小 607 中 715
はくさい にんじん さつまもと こんにやく こんぶ さつまあげ 今日は腸活給食です。腸活とは、腸を元気にする活動の事です。おなかの調子を整える食物繊維や、腸に良い納豆菌をとることが出来る献立になっていますよ。	あさり ウィンナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト たまねぎ ベーコン 年に1回、トマトの真っ赤なスープの時期になりました。トマトの赤い色素には、ビタミンAになるリコピンが含まれています。体をバリアしてくれる栄養素です。	もやし にんじん ぶたにく ぶなしめじ たまねぎ ピーマン 【衛生的な食事をしよう】 きれいに手を洗っても、ハンカチが汚れては、洗った手が台無しです。とくに夏は雑菌が繁殖しやすいので、毎日取り換えてください。	ぶたにく なると たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ ぶらのメロン 【ふるさと食材の日】 今日は、ふらのメロンを提供します。号外で給食だよりを出しますので読んでください。	わかめ なめこ にんじん じゃがいも ぶたにく たまねぎ ぶなしめじ いんげん 【衛生的な食事をしよう】 体調が悪い人はいませんか？クラスのみんなの健康を守るため、熱があつたり、おなかの痛い時は、給食当番を交代してください。
17 海の日 太字は、リクエストメニューです。 富良野市立富良野小学校、山部小学校、富良野市立西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。 ※☆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。	18 ☆なすとチキンのトマトクリームシチュー ・鮭のパジル炒め ・豆いっぱいフライ 小 653 中 745	19 ・夏野菜のカレー ・マンゴーゼリーとナタデココ ・ポークウィンナー 小 834 中 952	20 ・焼きそば ・たこ焼き ・冷凍スティックパイン(生) 小 624 中 724	21 ・ワントンスープ ・肉団子の酢豚風 ・ミニ肉まん 小 690 中 800
24 ・炒りわかめの鶏スープ ・根菜のチャプチェ ☆みたらし団子 小 751 中 907	25 ・彩りチャウダー ・ポークチャップ ☆フライドオニオン 小 669 中 802	26 ・コンソメスープ ☆米粉のドライカレー ・ミニチキン 小 658 中 817	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>なつやすみ 夏休みの食生活、こんなことに気を付けて！ ☆早寝、早起き、朝ごはん、朝ウチ。 ☆一日三食食べる。 ☆いつも、主食・主菜・副菜を確認。 ☆お菓子の食べ過ぎ、だらだら食いに注意。 ☆水分補給はこまめに。 ☆冷たい物ばかり食べない。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>待ちに待った夏休みですね。勉強に、運動に、遊びに大忙しかと思えます。普段はできないことに、たくさん挑戦しましょう。食事はすべての活動の源です。しっかり食べて、楽しい夏にしてください。</p> <p>【21日で給食が終わる学校のみなさんへ】 24~26日の給食では、新メニューをいくつか入れてあります。食べたかったな〜と残念に思ってくれていたらすみません。食べる人の人数が少ない日に、全員が食べる日だったら、給食時間に間に合うように作れるかなど確かめるために、確認の日をしています。みなさんに出すために、頑張りますので、楽しみにしてください。</p> </div> </div>	
わかめ ながねぎ ごま はくさい ぶたにく しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ いらごま しらたまもち いつかだそうと考えていた、みたらしだんごのリクエストが占冠中央小学校のお友達から来ました！和の心を持ってきていて、うれしいです。	あかピーマン きピーマン コーン たまねぎ ポークハム プロックリー ぶたにく たまねぎ しいたけ にんじん たまねぎ 玉ねぎの街ぶらの魅力を給食でも楽しんでほしいので、フライドオニオンを出します。調理の工程が多く大変ですが、頑張ります！	はくさい たまねぎ にんじん ピーマン ポークハム ぶたにく だいずたんぼく だいず トマト たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム この米粉のドライカレーに挑戦です。食物アレルギーのため、いつものカレーが食べられないお友達も、使う材料が大幅に変わるので、食べられるようになる人がいるかもしれませんね。		

※ 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。