



7月

今月の目標

予定献立表

衛生的な食事をしよう



2019(令和元)年7月分 (7月1日~26日19日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・信田煮 <卵・小麦> 小 690 中 793	2 ・鮭のクリームシチュー コッパン 牛乳 ・コーンソテー ・若鶏のレモンパジル焼き <小麦>(小1個・中2個) 小 569 中 708	3 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・さつま揚げの卵とじ ・メンチカツ <小麦> 小 716 中 815	4 ・野菜あんかけうどん 牛乳 ・えびと野菜の包み蒸し <卵・小麦・えび・かに> ・ももゼリー (紙スプーン) 小 611 中 662	5 ☆おくらと卵のふわとろスープ ごはん 牛乳 ・タコライス ・ほしのコロッケ <小麦> 小 732 中 837
ほうれんそう たまご かぼちゃ とりにく だいずたんぱく	さけ はくさい にんじん たまねぎ パセリ コーン えだまめ	しめじ キャベツ さつまあげ たまねぎ たまご にんじん たけのこ いんげん	ぶたにく あぶらあげ はくさい にんじん たまねぎ ながねぎ	おくら たまねぎ にんじん たまご ベーコン ぶたにく だいずたんぱく トマト たまねぎ キャベツ にんじん
【衛生的な食事をしよう】 給食準備を始める前に、机の上を見てみてください。消しゴムのカスなどが残っていませんか？きれいな机の上にランチマットを敷きましょう。	鮭にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが入っています。このビタミンDは食事だけでなく、日光を浴びることで作られます。成長のためには外遊も大切です。	暑い夏を元気に過ごすために特に大切にしたい栄養素が、炭水化物とビタミンB1の組み合わせです。ごはんとたんぱく源(肉、魚、卵、大豆など)をしっかりとりましょう。	うどんやラーメンの具は重いので汁の下に沈んでしまいます。後の方で汁が足りなくなるを防ぐために、温食缶の底からかきまぜながら配膳しましょう。	北海道では七夕は1ヶ月後の地域が多いですが、全国的には7月7日が七夕です。そこで、今日の給食は七夕献立！汁物やおかずには☆を隠しました。食べながら探してみよう。
8 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・和風麻婆豆腐 ・ポーク焼売 <小麦>(小1個・中2個) 小 643 中 795	9 ・グリーンチャウダー 黒糖パン 牛乳 ・はんぺんのクネル風煮込み ・かぼちゃコロッケ <小麦・乳> 小 621 中 707	10 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・肉じゃが ・さんま生姜煮 <小麦> 小 697 中 807	11 ・みそラーメン 牛乳 ・ショーロンポー <小麦>(小1個・中2個) ・ぶどうゼリー (紙スプーン) 小 641 中 761	12 ・ちょっと昔風カレー ごはん 牛乳 ☆ごまだんご ・オムレツ <卵> 小 829 中 968
じゃがいも ふのり とうふ ぶたにく だいずたんぱく ながねぎ にんじん たまねぎ	ブロッコリー えだまめ いんげん こまつな とりにく たまねぎ パセリ はんぺん たまねぎ しめじ にんじん ベーコン パセリ	なめこ とうふ にんじん じゃがいも ぶたにく たまねぎ しめじ いんげん	ぶたにく もやし にんじん たまねぎ ごま	ちくわ じゃがいも にんじん たまねぎ しらたまもち ごま
【衛生的な食事をしよう】 食事をする前には石けんで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。	パンのリクエストが届いていますが、みなさんが好きな主食は何でしょうか？パン、麺、ごはんなどの主食は、頭や体を働かせる力のもとになる、炭水化物と言う栄養素が多く含まれています。	魚が苦手という子が多いかもしれませんが、種類や料理方法によって様々な味になるので、魚だからとひとくりにせず、是非一口食べてみてください。	みそは1300年もの長い間、日本人の食生活を支えてきた伝統食品です。基礎調味料「さしずせそ」の「そ」はみその事を指します。	今日の給食のごまだんごは、リクエストの中から誕生したメニューです！しらたまもちの新しいアレンジを楽しんでください。
15 海の日 太字は、リクエストメニューです。 山部小学校、布礼別小学校、樹海小学校、占冠中央小学校から、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」、一食包装のものについて、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)の内容を表示しますので参考にしてください。	16 ・キャベツとハムのスープ バターパン 牛乳 ・クリームツナスパゲッティ ・ミニチキン <小麦>(2個) 小 596 中 702	17 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・うの花炒り ☆いわしのみぞれ煮 <小麦> 小 676 中 773	18 ・かしわうどん 牛乳 ・カットすいか(生) ・サクサクチーズ <乳>(一食包装) 小 618 中 671	19 ・トマトのみそ汁 ごはん 牛乳 ・大根と豚肉のガーリック炒め ・厚焼き玉子 <卵・小麦> 小 655 中 756
【ふるさと食材の日】 今日山部地区でとれたすいかを出します。農家さんがおいしく育てたすいかを、給食センターで手作業で切ります。残さず食べましょう。	【衛生的な食事をしよう】 卵の花炒りに使われているおからは、豆腐を作るときに出来ます。卵の花という白い花に似ていることから、この料理名になっています。	【ふるさと食材の日】 今日山部地区でとれたすいかを出します。農家さんがおいしく育てたすいかを、給食センターで手作業で切ります。残さず食べましょう。	【ふるさと食材の日】 今日山部地区でとれたすいかを出します。農家さんがおいしく育てたすいかを、給食センターで手作業で切ります。残さず食べましょう。	【ふるさと食材の日】 今日山部地区でとれたすいかを出します。農家さんがおいしく育てたすいかを、給食センターで手作業で切ります。残さず食べましょう。
22 ・けんちん汁 ごはん 牛乳 ・みそ豚玉丼 ・ブチかぼちゃもち (小1個・中2個) 小 687 中 862	23 ・昔風ミルクスープ ココアパン 牛乳 ・なすとこのポロネーゼ ・ケチャップ肉団子 (小1個・中2個) 小 569 中 715	24 ・トックツ ごはん 牛乳 ・根菜のチャプチェ ・ちぢみ <小麦> 小 753 中 866	25 ・焼きそば 牛乳 ・ふらのメロン(生) ☆炒りアーモンド (一食包装) 小 629 中 753	26 ・ジュリアンスープ ごはん 牛乳 ☆ズッキーニのグリル(ポークソース) ☆鮭のカレーパン粉焼き 小 637 中 734
とうふ あぶらあげ にんじん ごぼう だいこん こんにやく ぶたにく たまご たまねぎ	じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン スパゲッティ なす しめじ ぶたにく たまねぎ ピーマン	トック とりにく たまご はくさい しいたけ ごま はるさめ ぶたにく ごぼう にんじん たまねぎ いんげん ごま	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 メロン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ピーマン ズッキーニ ぶたにく さけ
みそ豚玉丼の卵は半熟卵のように見えますよね。これは、半熟卵加工をした加工食品を使っています。十分に加熱してあるので、安心して食べてください。	イタリアのポローニャ地方の、お肉を使ったトマトのソースをポロネーゼといいますが、なすとトマトは同じナス科の野菜で、相性のよい組み合わせと言われています。	今日給食は韓国料理の献立です。トックツは韓国のお餅(トック)が入ったスープ(クツ)で、チャプチェは、春雨と野菜や肉などを炒め合わせた韓国料理です。	【ふるさと食材の日】 先週のすいかに続き、今日は富良野地域でとれたメロンを出します。今が旬の果物の味わいを楽しんでください！	いよいよ夏休みですね。生活習慣が乱れないよう、早寝・早起き・朝ごはんなどで過ごしましょう。休みの明けに元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

※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。