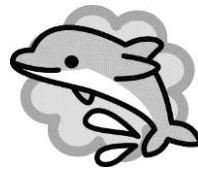


# 給食だより



平成27年 7月  
佐呂間町学校給食センター  
TEL 5-2555

## 清潔な環境で食事をしよう



だんだんと暑さも増し、夏本番ですね。夏は、気温が高く、湿度も高い時期です。食べものがすぐに悪くなって(腐って)しまったり、手についたバイキンでお腹を壊しやすくなってしまったりと、食べ物のトラブルも多くなります。今月は自分の食事環境を見直してみましよう。

### ☆あなたの食事環境は大丈夫？☆

- 手洗い・うがいをしてから食事をしていますか？
- エフロン・三角巾などの身支度は整っていますか？
- 机やテーブルの上は汚れていませんか？

におい、味が少しでも  
おかしい場合は、  
食べない！



7月のこんだて (牛乳は毎日つきます) <small>右下:エネルギー(単位:Kcal) (小学校3・4年/中学生)</small>	おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
	体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
1(水) ごはん			ごはん	まつかぜ 松風焼きは、おせちにも用 いられる料理です。和菓子 の『松風』のように、ごま を散らして作ります。
	えびだんごじる	えび	たけのこ、にんじん、長ねぎ、はくさいなど	
	まつかぜやき (651/808)	とりにく、たまご	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ	パンこ
	もやしのごまサラダ		もやし、コーン、にんじん	すりごま
2(木) ⑥佐小6年	ソフトパン			ソフトパン
	ジュリエンスープ	ベーコン	キャベツ、だいこん、玉ねぎ、にんじん	
	ポークチャップ	ぶたにく	玉ねぎ、エリンギ	
	キャベツのサラダ (516/597)	かにかまぼこ	キャベツ、コーン	マヨネーズ
3(金) ⑥佐小6年 ⑥浜保	ごはん			ごはん
	みそしる	わかめ	長ねぎ	じゃがいも
	さんまのにつけ	さんま		
	チャプチェ	はるさめ、ぶたにく	ピーマン、にんじん、しいたけ	ごま
	やさいふりかけ (699/962)		トマト、にんじん、ほうれんそうなど	
6(月)	ごはん			ごはん
	みそしる	油あげ	キャベツ、長ねぎ	
	ぎょうざのあんかけ	ぶたにく	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん	
	ナムル (645/787)	ハム	ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま
7(火) ⑥若保	スパゲッティカレーソース	ぶたにく、だいず	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	スパゲッティ
	ほしのコロック	とりにく、ぶたにく	玉ねぎ	じゃがいも
	グリーンサラダ (699/990)		キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	
8(水)	ごはん			ごはん
	きのこじる	とうふ	えのきたけ、しめじ、まいたけ、なめこなど	
	さばのてりに (656/863)	さば		
	なすのみそいため	ぶたにく	なす、ピーマン、パプリカ、たまねぎ	
9(木) ⑥若保	ミルクパン			ミルクパン
	コーンスープ	牛にゅう、とうにゅう	コーン	
	パンネのトマトソース	ぶたにく	玉ねぎ、トマト	マカロニ
	ストローポテトサラダ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	じゃがいも、ごま
	いちごジャム (679/860)		いちご	
10(金)	かんとんマーボーどん	とうふ、ぶたにく	もやし、にんじん、長ねぎなど	ごはん、ごま
	バンバンジーサラダ	とりにく	きゅうり、もやし、にんじん	ごま
	パインかん (605/798)		パイナップル	

今日は七夕です。織り姫とひこぼしものがたり彦星の物語は、日本で生まれました。

なすは、ヘタが黒く、痛いくらいにトゲがはっているものが新鮮です。

北海道はスイートコーン出荷量が、全国の半分以上を占めています。

広東風のマーボー豆腐は、まろやかな味が特徴です。

7月のこんだて 右下:エネルギー(単位:Kcal) (牛乳は毎日つきます) (小学校3・4年/中学生)		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
13(月)	ビビンバ	ぶたにく	メンマ、ほうれんそう、もやし など	ごはん、ごま	ブロッコリーはアメリカで「栄養宝石の冠」と呼ばれ、栄養豊富な野菜です。
	はるさめスープ	ぶたにく	長ねぎ、しいたけ、にんじん		
	ブロッコリーのツナマヨあえ いちごゼリー (688/888)	ツナ	ブロッコリー いちご	マヨネーズ	
14(火)	みそバターラーメン	ぶたにく	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、もやし	ごはん	ほっかいどう 北海道では7～9月にミニトマトが豊富に収穫されます。
	ちゅうかサラダ	はるさめ、ハム	こまつな、もやし、ほうれんそう	ごま	
	ミニトマト (601/722)		ミニトマト		
15(水)	ごはん			ごはん	とりにくとさつまいもの甘辛煮は子ども達に人気のメニューです。
	みそしる (790/1059)	とうふ、油あげ	ねぎ		
	キャベツメンチカツ	とりにく	キャベツ	サラダ油	
	とりにくとさつまいものあまからに	とりにく	さつまいも	ごま	
16(木)	クロワッサン			クロワッサン	クロワッサンは、フランス語で三日月という意味があります。
	ポトフ (556/678)	とりにく、ウインナー	キャベツ、にんじん	じゃがいも	
	サロマポークとむしやさいのサラダ	ぶたにく	ブロッコリー、にんじん、コーン、もやし		
	フルーツしらたま		もも、パイナップル、キウイフルーツ など	しらたま	
17(金)	ごはん			ごはん	きゅうりは90%が水分でできていますが、体のむくみをとる栄養が豊富です。
⑩佐小	やさしいのごもくに	ぶたにく、こうやどうふ	だいこん、にんじん、しいたけ	しらたき	
⑩浜小3～5年	たらザンギ (690/870)	たら		サラダ油	
	きゅうりのちゅうかづけ		きゅうり、にんじん	ごま	
21(火)	かけうどん	とりにく	ほうれんそう、にんじん、長ねぎ	うどん	きょう 今日のかき揚げは小女子(イカナゴ)が入りです。
⑩浜小3～5年	かきあげ (632/660)	いかなご	ごぼう、しゅんぎく、にんじん など	サラダ油	
	やさしいのみそドレあえ		キャベツ、もやし、にんじん		
22(水)	ごはん			ごはん	きょう 今日の肉じゃがは佐呂間産の牛肉(トップファームさん)を使用する予定です。
⑩浜保	みそしる	油あげ	キャベツ、長ねぎ		
	にくじゃが	ぎゅうにく、だいず	玉ねぎ、にんじん、いんげん など	じゃがいも	
	いそあえ (672/884)	のり	ほうれんそう、もやし		
23(木)	ナン			ナン	トマトは肌をきれいにするビタミンCが豊富です。
	だいずとウインナーのトマトにかぼちゃチーズフライ	だいず、ウインナー	たまねぎ、にんじん、トマト	じゃがいも	
	コーンサラダ (597/788)	チーズ	かぼちゃ	サラダ油	
24(金)	なつやさいかレー	ぶたにく	なす、ズッキーニ、ピーマン、トマト	ごはん	あした 明日から小中学校では夏休みです。夏野菜を食べて、暑さに負けないようにしましょう!
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン		
	パインかん (760/1010)		パイナップル		
27(月)	ごはん			ごはん	お魚フライは、子ども1個、大人2個です。
⑩小学校～	みそしる	わかめ	たまねぎ	じゃがいも	
⑩中学校～	おさかなフライ	たら		サラダ油	
	やさしいのにくまき (775/975)	ぶたにく	アスパラ、にんじん		
28(火)	スパゲッティナポリタン	ウインナー	たまねぎ、ピーマン	スパゲッティ	ナポリタンは日本で作られた料理です。
	やさしいコロッケ (618/773)		にんじん、たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも	
	ぎゅうにゅうかんのフルーツあえ	牛にゅう	みかん、パイナップル		
29(水)	ごはん			ごはん	むしやさい 蒸野菜サラダにはごまドレッシングをかけて提供します。
	みそしる	とうふ	えのきたけ、長ねぎ		
	ハンバーグ (599/745)	ぶたにく、とりにく	たまねぎ		
	むしやさいサラダ		ブロッコリー、にんじん、コーン		
30(木)	クロワッサン			クロワッサン	きょう 今日のクロワッサンは子ども1個、先生2個です。
	しめじのシチュー	ベーコン、牛にゅう	たまねぎ、しめじ、にんじん		
	てりやきチキン	とりにく			
	メロン (627/802)		メロン		
31(金)	にくいためどん	ぶたにく	メンマ、にんじん、もやし など	ごはん	ぶたにくつか 豚肉は疲れをとる栄養が豊富に含まれます。
	たまごやき	たまご			
	ミニトマト (748/937)		ミニトマト		

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。

