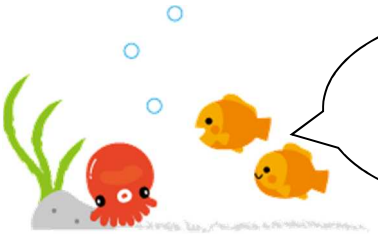
# 7月 給食だより

真駒内中学校 ★ 平岸中学校



気温が高くなってきました。栄養満点の給食をしっかり食べて元気な心と体を育みましょう。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| フードリサイクルとは…<br>調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、作物を栽培し、学校給食の食材に使用しています！ |  | **1**<br>横割バンズ<br>ポーククリームシチュー<br>釧路産たらフライ<br>果物 | **2**<br>焼肉丼<br>チンゲン菜のスープ<br>果物 | **3**<br>パスタボンゴレ<br>厚揚げサラダ |
| **6**<br>わかめごはん<br>豚汁<br>メンチカツ | **7**<br>ごはん<br>スンドゥブチゲ<br>揚げえびシュウマイ<br>ナムル | **8**<br>ロールパン<br>小松菜のグラタン<br>あさりのカリッとサラダ<br>果物 | **9**<br>スープカレー<br>人参とコーンのサラダ<br>ヨーグルト | **10**<br>冷やしたぬきうどん<br>チーズポテト<br>果物 |
| **13**<br>ごぼうピラフ<br>さんまスパイス揚げ<br>フルーツミックス | **14**<br>牛丼<br>みそ汁<br>ごま和え | **15**<br>背割コッペ<br>ベーコンシチュー<br>セルフドック<br>小松菜サラダ | **16**<br>タコライス<br>鮭のハーブ焼き<br>果物<br>フードリサイクルのレタスです！ | **17**<br>ピリカラ冷やしラーメン<br>鶏肉とポテトのソテー<br>果物 |
| **20**<br>あさりごはん<br>味噌汁<br>豚肉のごま揚げ | **21**<br>ごはん<br>厚揚のカレーソース<br>いわしのカリカリフライ<br>ミニトマト | **22**<br>横割バンズ<br>コーンポタージュ<br>ハンバーグ<br>果物 | **23**<br> | **24**<br> |
| **27**<br>チキンライス<br>はんぺんの石垣揚げ<br>小松菜とコーンのサラダ | **28**<br>ごはん<br>ジンギスカン<br>ししゃものから揚げ<br>きゅうりのからし漬け | **29**<br>背割コッペ<br>チリコンカン<br>うの花コロッケ<br>和風サラダ<br>プロセスチーズ | **30**<br>スタミナ丼<br>みそ汁<br>果物 | **31**<br>ミートとズッキーニのパスタ<br>切干大根のサラダ<br>アイスクリーム |



## 普段から栄養をしっかりと！～食生活からできること～

### たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく！

日頃から、栄養状態を良くしておけば、免疫力が高まり、細菌やウィルスなどの感染症のリスクを下げることができます。

当たり前のことですが、普段から欠食しないこと。色々な食べものをたべることで結果的に、バランス良く栄養素を摂取できます。



### 十分な水分をとる！

血液中の栄養素などを運搬し、体温の調整、老廃物の除去など全身にかかわっています。特に栄養状態が落ちていると脱水になりやすいです。熱中症予防のためにもこまめに補給しましょう。

★目安は、コップ1杯（150ml）を1日8～10回程度摂取しましょう。

**【使用食品名一覧】**

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。
（特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解をお願いいたします。

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 水 | **ポーククリームシチュー**＜豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、油、小麦粉、ﾊﾞﾀｰ、牛乳、豆乳、ﾁｰｽﾞ、ｽｷﾑﾐﾙｸ＞**釧路産たらフライ**＜加工食品、揚げ油＞**チリソース**＜玉ねぎ、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ＞**果物** |
| 2 | 木 | **焼肉丼**＜豚肉、小麦粉、でん粉、揚げ油、玉ねぎ、しょうが、にんにく、でん粉、もやし、人参、ほうれん草、ごま油、豆板醤、ごま＞**チンゲン菜のスープ**＜ﾍﾞｰｺﾝ、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、春雨、ｺｰﾝ＞**果物** |
| 3 | 金 | **パスタボンゴレ**＜ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ、あさり、大豆水煮、玉ねぎ、人参、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ｾﾛﾘｰ、しょうが、にんにく、油、小麦粉、ｶﾚｰ粉、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、ﾄﾏﾄ缶＞**厚揚げサラダ**＜厚揚げ、しょうが、でん粉、小麦粉、揚げ油、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、人参、ごま油、ごま＞ |
| 6 | 月 | **わかめごはん**＜胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま＞**豚汁**＜豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油＞**レバー入りメンチカツ**＜加工食品、揚げ油＞ |
| 7 | 火 | **スンドゥブチゲ**＜豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、豆板醤、油、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら＞**揚げえびシュウマイ**＜加工食品、揚げ油＞**ナムル**＜ﾊﾑ、ほうれん草、もやし、人参、ごま油、豆板醤、ごま＞ |
| 8 | 水 | **小松菜グラタン**＜ﾍﾞｰｺﾝ、玉ねぎ、小松菜、ﾏｶﾛﾆ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、油、小麦粉、ﾊﾞﾀｰ、ﾁｰｽﾞ、ｽｷﾑﾐﾙｸ、牛乳、豆乳、ﾊﾟﾝ粉、粉ﾁｰｽﾞ＞**あさりのかりッとサラダ**＜あさり、しょうが、小麦粉、でん粉、揚げ油、きゅうり、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、ごま油、油＞**果物** |
| 9 | 木 | **スープカレー**＜白飯、鶏肉、にんにく、じゃが芋、揚げ油、南瓜、さやいんげん、しめじ、玉ねぎ、ｾﾛﾘｰ、りんご、しょうが、にんにく、油、ｶﾚｰ粉、ﾄﾏﾄ缶＞**人参とコーンのサラダ**＜ﾊﾑ、人参、きゅうり、ｺｰﾝ、油＞**ヨーグルト** |
| 10 | 金 | **冷やしたぬきうどん**＜ｿﾌﾄめん、あさり、かたくちいわし、さくらえび、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、揚げ油、つと、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ＞**チーズポテト**＜じゃが芋、ﾊﾞﾀｰ、ﾁｰｽﾞ、牛乳、ｽｷﾑﾐﾙｸ＞**果物** |
| 13 | 月 | **ごぼうピラフ**＜胚芽精米、大麦、ﾊﾞﾀｰ、ﾍﾞｰｺﾝ、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、ｺｰﾝ、油＞**さんまスパイス揚げ**＜さんま、しょうが、にんにく、でん粉、小麦粉、ｶﾚｰ粉、揚げ油＞**フルーツミックス**＜みかん缶、ﾊﾟｲﾝ缶、黄桃缶、梨缶、なつみかん缶＞ |
| 14 | 火 | **牛丼**＜白飯、牛肉、しらたき、玉ねぎ、筍、たもぎたけ、長ねぎ、しょうが、油＞**みそ汁**＜厚揚げ、小松菜＞**ごま和え**＜ほうれん草、もやし、ごま＞ |
| 15 | 水 | **ベーコンシチュー**＜ﾍﾞｰｺﾝ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、小麦粉、ﾊﾞﾀｰ、油、牛乳、豆乳、ﾁｰｽﾞ、ｽｷﾑﾐﾙｸ＞**セルフドック**＜加工食品、揚げ油＞**小松菜サラダ**＜ﾊﾑ、春雨、ひじき、小松菜、ごま＞ |
| 16 | 木 | **タコライス**＜白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、ｺｰﾝ、ﾚﾀｽ、油、小麦粉、ｶﾚｰ粉、ﾄﾏﾄ缶＞**鮭のハーブ焼き**＜鮭、にんにく、ﾊﾟﾝ粉、粉ﾁｰｽﾞ、ｵﾘｰﾌﾞ油＞**果物** |
| 17 | 金 | **ピリカラ冷やしラーメン**＜ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ、ﾊﾑ、人参、きゅうり、ｺｰﾝ、ごま油、ﾗｰ油、ごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく、豆板醤＞**鶏肉とポテトのソテー**＜鶏肉、しょうが、でん粉、揚げ油、じゃが芋、ﾋﾟｰﾏﾝ＞**果物** |
| 20 | 月 | **あさりごはん**＜胚芽精米、大麦、あさり、しょうが、油揚げ、人参、ごぼう、筍、干しいたけ、しらたき、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、油＞**みそ汁**＜高野豆腐、小松菜＞**豚肉のごま揚げ**＜豚肉、しょうが、にんにく、小麦粉、でん粉、ごま、揚げ油＞ |
| 21 | 火 | **厚揚げのカレーソース**＜厚揚げ、豚肉、人参、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、油、ｶﾚｰﾙｳ、小麦粉、油、ｶﾚｰ粉＞**いわしカリカリフライ**＜加工食品、揚げ油＞**ミニトマト** |
| 22 | 水 | **コーンポタージュ**＜ｸﾘｰﾑｺｰﾝ、ﾎｰﾙｺｰﾝ、ﾍﾞｰｺﾝ、じゃが芋、玉ねぎ、小麦粉、ﾊﾞﾀｰ、油、牛乳、豆乳、ﾁｰｽﾞ、ｽｷﾑﾐﾙｸ＞**ハンバーグ**＜加工食品、揚げ油＞**照り焼きソース**＜でん粉＞**果物** |
| 27 | 月 | **チキンライス**＜胚芽精米、大麦、ﾊﾞﾀｰ、ﾄﾏﾄ缶、鶏肉、玉ねぎ、人参、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、油＞**はんぺんの石垣揚げ**＜はんぺん、しょうが、小麦粉、卵、ごま、揚げ油＞**小松菜とコーンのサラダ**＜ﾊﾑ、小松菜、ﾎｰﾙｺｰﾝ、油＞ |
| 28 | 火 | **ジンギスカン**＜羊肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、りんご、油＞**ししゃものから揚げ**＜子持ちｶﾗﾌﾄししゃも、小麦粉、でん粉、揚げ油＞**きゅうりのからし漬け**＜きゅうり、ごま＞ |
| 29 | 水 | **チリコンカン**＜豚肉、いんげん豆、玉ねぎ、じゃが芋、人参、油、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、ｶﾚｰ粉＞**うの花コロッケ**＜加工食品、揚げ油＞**和風サラダ**＜大根、きゅうり、人参、しらす干し、油、ごま油、ごま＞**プロセスチーズ** |
| 30 | 木 | **スタミナ丼**＜豚肉、ﾒﾝﾏ、人参、油、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、豆板醤、でん粉、ごま油、ごま＞**みそ汁**＜油揚げ、小松菜、えのきたけ＞**果物** |
| 31 | 金 | **ミートとｽﾞｯｷｰﾆのパスタ**＜ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ｾﾛﾘｰ、にんにく、油、ｽﾞｯｷｰﾆ、揚げ油、小麦粉、油、ｶﾚｰ粉、ﾄﾏﾄ缶、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ＞**切干大根のサラダ**＜切干大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、ごま、ごま油＞**アイスクリーム** |

**つと・白ちくわ**（たら、でん粉、塩、砂糖）**はんぺん**（たら、でん粉、塩、砂糖、卵白）**豆腐入りかまぼこ**（たら、豆腐、でん粉、塩、さとう）**ハム**（豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩）**ベーコン**（豚肉、塩、さとう）**豆板醤**（唐辛子、塩、みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料（アミノ酸等）、PH調整剤）**オイスターソース**（かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料（アミノ酸）、酒精、カラメル色素）

**その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。**

※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品（脱脂粉乳）と、卵（全卵）の使用があります。

※海産物全般について…海洋生物（小さなかに・えびなど）が混入している場合があります。

使用食品の詳細については（平岸中学校栄養教諭　沼田まで）

※尚、揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となりますので、ご了承よろしくお願いいたします。

