

7月給食だより

災害への備えについて

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害は、いつ起こるかわかりません。大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。カセットコンロ、電池で使えるランプ、ペットボトルの水など、ガス、電気、水道のかわりとなるものを備えておくとう安心です。



カセットコンロ・カセットボンベ以外に **災害時の調理に使える日用品**



水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は、ひとり1日3Lが目安で、大規模災害発生時には1週間分の備蓄が望ましいとされています。

お皿がいらない ◆ポリ袋で作るごはん◆

【材料】(1人分)
米 120ml(100g)/水 130ml

【作り方】
1. 大きめのなべにお湯をわかす。
2. 二重にしたポリ袋の中に米と水を入れて空気を抜き、口をしぼる。
3. なべのお湯に袋を入れて30分煮る。

※お米はとがなくてOK!
※熱で溶けないポリ袋を使いましょう。
※1つの袋につき1人分入れましょう。

募集

おいしい給食で子どもたちを笑顔に 学校給食センター調理員(会計年度職員)募集

募集人数 若干名
業務内容 学校給食の提供に関する業務全般(調理、洗浄、清掃等)
※調理師免許は必要ありません。
勤務時間 午前8時00分～午後4時00分 ※時間に変動のある日もあります。
給与 有資格者(5年未満) 1日(7時間) 8,051円
無資格者 1日(7時間) 7,264円
応募方法 履歴書(写真添付)を持参の上、学校給食センターまで本人がお越しください。簡単な面接を行います。資格を有する方は、資格を証明するものの写しを履歴書に添付してください。
詳細 教育委員会 学校給食センター ☎25-2573

2022(令和4年).7.1 足寄町学校給食センター 7月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
1 金	豚キムチ丼 精白米、豚肉、白菜キムチ、にら		かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ	若竹汁 木綿豆腐、筍、わかめ	牛 乳
4 月	ごはん 精白米	さばの塩焼き さば	おひたし もやし、小松菜	玉子と玉ねぎのみそ汁 鶏卵、玉葱	牛 乳
5 火	背割りごまパン 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、イースト、ショートニング、マーガリン、ごま	ウインナー ウインナー		カレーシチュー 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、牛乳、バター	牛 乳
6 水	なすミートスパゲティ スパゲティ、玉葱、なす、人参、豚肉、鶏肉			はちみつバター蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、バター	牛 乳
7 木	食パン/スプレッド チョコ 食パン/スプレッド チョコ	豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつま芋		レタスとトマトのスープ/セタデザート レタス、トマト、ベーコン、鶏卵/ゆずゼリー、ナタデココ、こんにゃく、黄桃	牛 乳
8 金	菜めしおにぎり 精白米	プリフライ・照り焼きソース プリフライ		どさんこ汁 豚肉、もやし、長ねぎ、人参、コーン、バター	牛 乳
11 月	ごはん/味付けのり 精白米/味付けのり	麻婆豆腐 木綿豆腐、豚肉、長ねぎ、筍	豚汁 豚肉、油揚げ、じゃが芋、人参、長ねぎ、白菜、ごぼう		牛 乳
12 火	ミルクベビーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	マカロニクリーム煮 マカロニ、玉葱、人参、ベーコン、マッシュルーム、牛乳、生クリーム	中華サラダ 春雨、ハム、もやし、きゅうり	ソファール 元気ヨーグルト ソファール 元気ヨーグルト	牛 乳
13 水	塩ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、長ねぎ、もやし	青のりポテト じゃが芋			牛 乳
14 木	メロンパン 小麦粉、砂糖、マーガリン、鶏卵		もやしナムル もやし、人参、茎わかめ	肉団子と野菜のスープ 肉団子、キャベツ、人参、長ねぎ	牛 乳
15 金	ハンドロールスシ 精白米、厚焼きたまご、かに風味かまぼこ、ハンバーグ		きゅうりの浅漬け 胡瓜、生姜	すまし汁 小松菜、長ねぎ、麩	牛 乳
19 火	卵パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	れんこん入り鶏つくね 鶏肉、長ねぎ、れんこん		ベーコンスープ キャベツ、人参、ベーコン	牛 乳
20 水	ごまだれうどん うどん、胡瓜、人参、鶏肉、もやし			すいか すいか	牛 乳
21 木	コッパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	ミラノ風から揚げ 鶏肉、粉チーズ		野菜たっぷりスープ ブロッコリー、コーン、人参	牛 乳
22 金	夏野菜カレー 精白米、豚肉、玉葱、人参、ズッキーニ、パプリカ、なす、トマト		福神漬 大根、胡瓜、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸	果物ティーパンチ ぶどう、パイナップル、みかん、キウイ、バナナ	牛 乳

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
☆ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。

献立のお知らせ



7日: セタデザート
ゆずゼリーをベースにしたセタのスペシャルデザートが登場します。セタは季節の節目となる「五節句」の一つです。夜空に浮かぶ天の川や、織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

やってみよう!

5日: 背割りごまパン/ウインナー
背割りごまパンにウインナーをはさんで、食べましょう。

新メニュー.. 足寄産です!

6日: はちみつバター蒸しパン
蒸しパンシリーズの新作です。足寄町の阿部養蜂場さんのはちみつを使用します!

8日: プリフライ・照り焼きソース
プリフライに手作りの照り焼きソースをかけます。食欲そそること間違いなし。

15日: ハンドロールスシ
焼き海苔に酢飯を敷いて、ハンバーグと卵焼きとがにがまをはさんでハンドロールスシの完成です!

19日: れんこん入り鶏つくね
鶏つくねにれんこんが入ります。れんこんの食感を楽しんでね。

21日: ミラノ風から揚げ
ミラノの名物料理であるカツレツをイメージしたから揚げです。各種スパイスや粉チーズを使用します。

~ス々の登場メニュー~
20日: すいか
数年ぶりの登場となります。すいかを食べて、夏を感じてみませんか?

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	647kcal	22.8g	23.8g
中学生	778kcal	27.5g	28.8g
高校生	644kcal	20.9g	21.2g

(※高校生は、牛乳を除く)