

# 夏 8月9月給食だより

## 食事の支度をしてみよう

食べ物はそのまま食べられるものもありますが、調理をしないと食べられないものも多くあります。調理をすることにより、衛生的に安全なものとしておいしく食べることができます。様々な調理法を知り、その食品にあった料理を作りましょう。

### 基本の調理法

<b>&lt;煮る&gt;</b> 煮汁の中で食品を加熱する。 料理例) 肉じゃが、おでん	<b>&lt;茹でる&gt;</b> 沸騰した湯の中で食材を加熱する。 料理例) おひたし	<b>&lt;蒸す&gt;</b> 蒸気の中で食材を加熱する。 料理例) シューマイ、茶碗蒸し
<b>&lt;焼く&gt;</b> 高温の熱で食材を加熱する。 料理例) 目玉焼き、焼き魚	<b>&lt;揚げる&gt;</b> 高温の油の中で食材を加熱する。 料理例) からあげ、天ぷら	<b>&lt;炒める&gt;</b> 油を使い、食材を加熱する。 料理例) 野菜炒め

1食分の食事を作るときは、調理法が偏らないよう様々な料理を組み合わせてみましょう。

## 8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
18水	冷やしラーメン ラーメン、胡瓜、もやし、ハム、たれ		ゆでとうきび とうきび		牛乳
19木	食パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター	白身魚のフライ 白身魚のフライ	玉ねぎ風味のサラダ 豚肉、大根、人参、小松菜、えのき、アーモンド、オニオンチップ	しらたきスープ しらたき、鶏肉、玉葱	牛乳
20金	ポークカレー 精白米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆		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	はちみつレモンゼリー はちみつレモンゼリー	牛乳
23月	ごはん 精白米	チンジャオロース 豚肉、筍、ピーマン、じゃが芋	中華サラダ 春雨、ハム、もやし	豆腐とねぎのみそ汁 木綿豆腐、長ねぎ、わかめ	牛乳
24火	ミルクパン 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、加糖練乳、牛乳	牛肉コロッケ 牛肉コロッケ	わかめサラダ 春雨、人参、白菜、わかめ、ハム	ニョッキ入りシチュー 小麦粉、じゃが芋、玉葱、人参、豚肉、生クリーム、牛乳、バター、ニョッキ	みかんジュース
25水	肉みそパグティ スパゲッティ、玉葱、人参、豚肉、鶏肉			黒糖蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳	牛乳
26木	ナン ナン		うどんサラダ うどん、鶏肉、茎わかめ、コーン、人参	スープカレー 鶏肉、じゃが芋、南瓜、人参、玉葱	牛乳
27金	五目ちらし 精白米、鶏卵、人参、椎茸、かんぴょう、筍、れんこん、いんげん	ホキフライ ホキフライ		もずくスープ/黄桃 もずく、人参、木耳、黄桃	牛乳
30月	ごはん 精白米	肉豆腐 しらたき、木綿豆腐、豚肉、いんげん、枝豆	変わりおひたし キャベツ、小松菜、もやし	なすのみそ汁 なす、長ねぎ	牛乳
31火	コッパン/ブルーベリージャム 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、ブルーベリージャム	ヤンニョムチキン 鶏肉	ブロッコリーナムル ブロッコリー	ダイススープ セロリ、大根、人参	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

8月以降しばらくの間  
地場産物を使います。

☆下記の地場産物は、作物の生育状況によって提供出来ない場合があります。その際は献立を変更しますので、ご了承ください。

### 《足寄産食材の紹介》

8月18日：ヒュアホワイト

今年も蠟燭の上妻さんが育てたヒュアホワイト(雪の妖精)を提供します。

毎年、提供出来るのも生産者さんの努力や天災がなかったから出来ることです。

採りたての素材の味を楽しみましょう♪



8月30日：なすのみそ汁

9月15日：なすミートスパゲティ

下愛冠のアイザックスさんが作ったなすを使います。

なすは表面に光沢とハリがあり、食べると中はとろとろです。



◎玉ねぎ→郊南:松田さん

9月3日：防災給食

毎年9月1日は「防災の日」です。数年前十勝管内は豪雨により河川は氾濫し、家や畑など多くの被害を受けました。この機会に災害時の食事について考えてみませんか？



2021(令和3).8.18

足寄町学校給食センター

## 9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水	黒醤油ラーメン ラーメン、小松菜、メンマ、長ねぎ、もやし、豚肉	きな粉ポテト じゃが芋			牛乳
2木	揚げパン・ココア 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		もやしナムル 人参、もやし、茎わかめ	ワンタンスープ 小松菜、メンマ、長ねぎ、椎茸、豚肉、ワンタン	牛乳
3金	青菜おにぎり 精白米	肉団子 肉団子		豚汁 じゃが芋、木綿豆腐、ごぼう、人参、長ねぎ、白菜、豚肉	牛乳
6月	ごはん 精白米	ひき肉ごまじゃが じゃが芋、豚肉、人参	キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、人参	麩のみそ汁 長ねぎ、麩	牛乳
7火	小豆パン 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、あずき	鶏と野菜のトマト煮 じゃが芋、玉葱、人参、鶏肉	野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ	春雨スープ 春雨、鶏肉、鶏卵、玉葱	牛乳
8水	田舎うどん うどん、鶏肉、うずら卵、竹輪、いんげん、人参、長ねぎ、白菜	大学かぼちゃ 南瓜			牛乳
9木	ブランパン 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、イースト	焼きそば 焼きそば麺、キャベツ、人参、椎茸、豚肉		ミネストローネ/スティックパン じゃが芋、ごぼう、大根、玉葱、トマト、人参、白菜、ベーコン、バター、パイナップル	牛乳
10金	焼きとり丼 精白米、鶏肉、鶏卵		トマトと大根のさっぱり漬 大根、玉葱、人参、トマト	若竹汁 木綿豆腐、筍、わかめ	牛乳
13月	ごはん 精白米	麻婆豆腐 木綿豆腐、豚肉、椎茸、玉葱、筍	磯和え もやし、小松菜	白菜のみそ汁 人参、白菜、椎茸	牛乳
14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	鶏の塩から揚げ 鶏肉	ごまドレサラダ キャベツ、人参、鶏肉、茎わかめ	ジャーマンスープ じゃが芋、ベーコン、椎茸	牛乳
15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	ハイチーズ ハイチーズ		塩ガラスープ にら、大根、人参	牛乳
16木	バターパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター	ミートローフ 枝豆、玉葱、コーン、人参、豚肉、鶏肉、鶏卵、麩、牛乳、生クリーム、バター	白菜サラダ 白菜	中華スープ 小松菜、メンマ、長ねぎ、椎茸、豚肉	牛乳
17金	ベーコンピラフ 精白米、枝豆、玉葱、マッシュルーム、ベーコン、バター	ささみカツ ささみカツ		めかぶスープ 小松菜、めかぶ、鶏卵	牛乳
21火	ミルクペーパーパン 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		チキンとごまサラダ キャベツ、人参、鶏肉、茎わかめ	人参のシチュー 豚肉、じゃが芋、枝豆、コーン、玉葱、人参、小麦粉、バター、生クリーム	みかんジュース
22水	塩ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、長ねぎ、もやし、椎茸			黒みつ団子 白玉	牛乳
24金	チキンカレー 精白米、じゃが芋、大豆、玉葱、人参、鶏肉		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	あずき寒天 あずき寒天	牛乳
27月	ごはん 精白米	たらのスパイス焼き たら	おひたし もやし、小松菜	きのこみそ汁 えのき、しめじ、長ねぎ	牛乳
28火	クロワッサン 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	Caたっぷりお好み焼き 小麦粉、キャベツ、コーン、ベーコン、鶏卵、麩、えび、シュレットチーズ		野菜のスープ煮 じゃが芋、白菜、大根、ブロッコリー、コーン、人参、ウインナー	牛乳
29水	親子うどん うどん、小松菜、筍、人参、長ねぎ、鶏肉、鶏卵			豆乳バナナ蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、豆乳	牛乳
30木	食パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター	マカロニクリームソース煮 マカロニ、玉葱、人参、ベーコン、マッシュルーム、牛乳		千切りスープ 大根、玉葱、椎茸	牛乳

	平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生		643kcal	23.7g	21.9g
中学生		770kcal	28.3g	26.1g
高校生		636kcal	21.7g	18.5g

(※高校生は牛乳を除く)