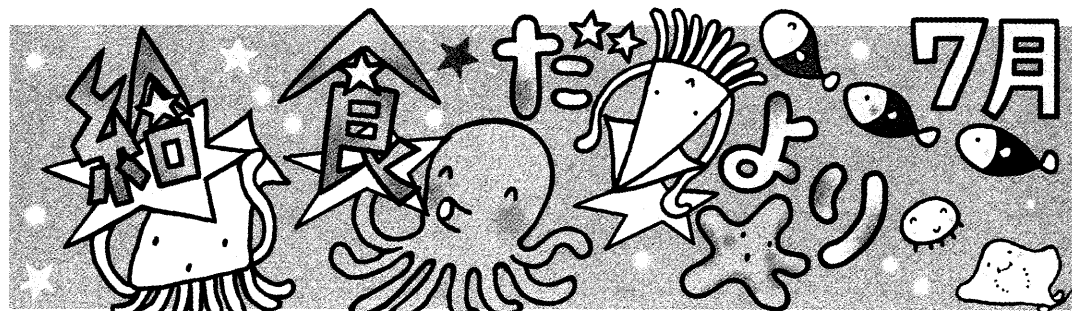


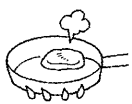


食事の支度をしてみよう

調理をするときは、身支度をととのえて、手はせっけんを使ってしっかりと洗うことが大切です。また、包丁やガスコンロ、IHクッキングヒーターなどを使うときは、大人と一緒に、けがや事故が起きないように気を付けて使しましょう。

【調理方法】

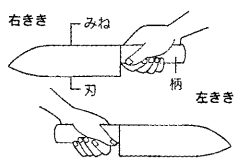
煮る、炒める、ゆでる、焼く、蒸す、揚げるなど、さまざまな調理方法があります。



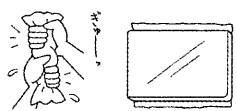
【切る】

◎包丁の持ち方

柄をしっかりとにぎります。人差し指を伸ばして、みねにそわせて持ってもよいです。



※まな板がすべらない工夫
まな板の下に、まな板用のすべり止めや、ぬらししてしぼった布巾を敷くと、すべりにくくなります。



覚えておくと便利！

レシピでよく見る用語



ひとつまみ

少々

親指、人差し指、中指でつまむ

親指と人差し指でつまむ

ぐらぐら

ふつつつ

激しく煮立っている

食材が少し動く程度

【はかる】



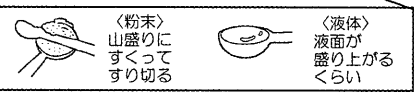
デジタルばかり



計量カップ

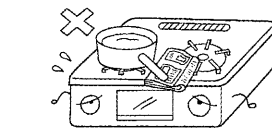


計量スプーン



【加熱する】

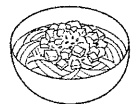
火を使うときは、周りに燃えやすいものがないかを確認して、必ず換気を行います。使い終わった後は、確実にガス栓を閉めます。



火を使わない
簡単レシピ

さば缶豆乳うどん

- ① 冷凍うどんをパッケージの作り方のとおりに解凍する。
- ② さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト1/2個、きゅうり1/3本を1cm角に切る。
- ③ 豆乳120mL、めんつゆ（三倍濃縮）小さじ1/2とごま油小さじ1を混ぜ合わせておく。
- ④ 器に①と②を盛り、③をまわしかけて白ごまを適量かける。



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(会計年度任用職員)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 ※メニューにより変動もあります。

給与 有資格者（5年未満） 1日（7時間） 9,647円
無資格者 1日（7時間） 9,058円

応募方法 一報の上、履歴書（写真添付）を持参し、学校給食センターへ本人がお越しください。簡単な面接を行います。なお、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 足寄町里見が丘4番地4（足寄中学校隣）
足寄町教育委員会 学校給食センター ☎25-2573



献立のお知らせ

7月7日



ヒタは「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。

毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。北海道では8月7日がヒタです。

4日：ヒタちらし寿司/ヒタゼリー-2025

今年は7月4日にヒタメニューが登場します！ヒタをイメージして星型の人参やゼリーも登場します。お楽しみに♪

《足寄産食材の紹介》

23日：なすと鶏肉の味噌炒め



25日：夏野菜カレー

下愛冠のアイザックスさんが作ったなすが給食に登場します！

なすなどの夏野菜には、水分とともに体の熱を放出してのほせやほてりを鎮める効果もあり、だるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防・緩和することができます。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！

～やってみよう～

7日：スティック納豆

7月10日は納豆の日です。7（なつ）10（とう）の語呂合わせで、納豆の消費拡大のために制定したのが始まりだそうです。納豆には大豆由来のタンパク質やビタミンKが豊富に含まれています！ご飯に納豆をかけて食べましょう。

17日：フランパン/ハムチーズ

フランパンにハムチーズを挟んで食べましょう！

	平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生		670kcal	27.9g	25.9g
中学生		772kcal	31.7g	30.1g
高校生		572kcal	25.1g	22.5g

（※高校生は牛乳を除く）

7月予定献立表

2025（令和7年）. 7. 1
足寄町学校給食センター

日/曜	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)	飲み物
1火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	高野豆腐のハンバーグ 豚肉、鶏肉、鶏卵、玉葱、麩、ひじき、大豆、バター、生クリーム、パン粉	ベジタブルソテー 人参、ブロッコリー、コーン、バター	レタスと卵のスープ レタス、鶏卵、ベーコン	牛乳
2水	天ぷらかけうどん うどん、野菜かき揚げ(玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、小麦粉)、さつまいも			メープルクリームワッフル 小麦粉、鶏卵、マーガリン、メープルシロップ	お茶
3木	プレーンパン/スプレッド 小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、塩、黒豆きな粉クリーム	ベーコンとほうれん草のキッシュ 鶏卵、シュレットチーズ、ベーコン、ほうれん草、玉葱、生クリーム、バター		塩ガラスープ にら、大根、人参	牛乳
4金	ヒタちらし寿司 精白米、鶏卵、人参、れんこん、かんぴょう	ソースカツ 豚肉、パン粉		けんちん汁/ヒタゼリー-2025 豆腐、ごぼう、大根、こんにゃく、長ねぎ、えのき、人参/マスカットゼリー、杏仁豆腐	牛乳
7月	ごはん/スティック納豆 精白米/納豆	白身魚フライ ホキ、パン粉	梅かつお和え もやし、小松菜、梅	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
8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	カレーシチュー 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、牛乳、バター		もずくサラダ もやし、きゅうり、ロースハム、もずく、人参	ジョア マスカット
9水	坦々ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、チンゲンサイ、にら、もやし		揚げ餃子 キャベツ、にら、豚肉、鶏肉		牛乳
10木	食パン 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩	牛肉コロッケ 牛肉、じゃが芋、パン粉		ミネストローネ/バナナ ごぼう、大根、白菜、玉葱、人参、トマト、じゃが芋、ベーコン、バター/バナナ	牛乳
11金	焼きとり丼 精白米、鶏肉、鶏卵、いんげん		大根のピリッと漬け 大根	若竹汁(みそ味) たけのこ、わかめ	牛乳
14月	ごはん/ひじきばっば 精白米/ひじき	ほっけのみみじ焼き ほっけ、人参	野菜のツナ和え コーン、人参、もやし、まぐろ水煮	油揚げのみそ汁 大根、油揚げ、人参、長ねぎ	牛乳
15火	小豆パン 小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、イースト、鶏卵、塩、マーガリン、あずき	チキンのスパイス焼き 鶏肉	ラーメンサラダ ラーメン、茎わかめ、キャベツ、人参	玉ねぎと卵のスープ 玉葱、鶏卵	牛乳
16水	和風スープスパゲティ スパゲティ、あさり、玉葱、ベーコン、えのき、しめじ、マッシュルーム			マーマレード蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、マーマレード、バター	牛乳
17木	フランパン 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	ハムチーズ ロースハム、スライスチーズ	ポテトクリームサラダ じゃが芋、生クリーム、バター	白玉汁 白玉、生揚げ、大根、人参、鶏肉、小松菜	牛乳
18金	タコライス 精白米、豚肉、玉葱、大豆、キャベツ、シュレットチーズ		ブロッコリーナムル ブロッコリー	酸ら一湯 豚肉、豆腐、鶏卵、筍、小松菜	牛乳
22火	バターロール 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	お好み焼き お好み焼き粉、キャベツ、コーン、ベーコン、鶏卵		ふわふわスープ ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小松菜、鶏卵、パン粉、粉チーズ	牛乳
23水	ごはん 精白米	なすと鶏肉の味噌炒め なす、鶏肉、青ピーマン、しめじ	麻婆春雨 春雨、豚肉、玉葱、筍、にら、きくらげ	豆腐のお吸い物 豆腐、長ねぎ	牛乳
24木	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	ヤンニョムチキン 鶏肉	温野菜 人参、ブロッコリー、じゃが芋	具だくさんスープ キャベツ、人参、もやし、大根	牛乳
25金	夏野菜カレー 精白米、豚肉、玉葱、人参、ズッキーニ、赤パプリカ、トマト、なす		福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん	果物ティーパンチ 黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶、巨峰缶、りんご、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。