

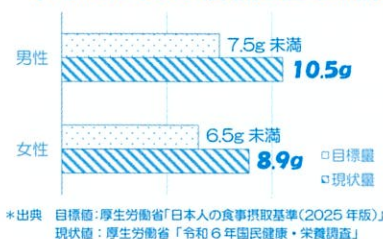
7月給食だより

塩分について

塩分(ナトリウム)は、食塩などの調味料や加工食品に多く含まれています。体内の水分を調整し、筋肉や内臓の働きを正常に保つなど生命活動を維持するために欠かせない栄養素です。しかし、とりすぎると体に負担がかかり、生活習慣病の発症や重症化を引き起こしやすくなってしまいます。

ナトリウムは、男女ともにとりすぎの傾向があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、子どもの頃から減塩を心がける必要があります。

【1日のナトリウム(食塩相当量)摂取量】



塩分のとりすぎを予防するために...

汁物に注意

めん類の汁やスープには多くの塩分が含まれているため、最後まで飲み切らないようにしましょう。みそ汁などの汁物は具たくさんにすることで汁を減らすことができます。



栄養成分表示に注目

加工食品(練り物、ハム・ソーセージなど)やスーパー・コンビニのお惣菜には目に見えない塩分が多く含まれています。栄養成分表示を確認してみましょう。



食品の香りや風味を生かす

少し味が足りない時は、塩分が入っていない調味料(酢・こしょう・カレー粉など)、香味野菜(しょうが・にんにく・しそなど)、出汁などを利用してみましょう。



減塩食品・減塩調味料を活用

「塩分ひかえめ」、「減塩」などと書かれている食品は、食塩の量を減らして作られています。調味料も減塩しょうゆや減塩みそなどを活用してみましょう。



《ナトリウムを排出しやすくする栄養素》

カリウムは、とりすぎたナトリウムを排出しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれているので、積極的にとりましょう。



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) 10,163円
無資格者 1日(7時間) 9,574円
春・夏・冬休みの期間はお休みとなります。期末勤勉手当もあります。
- 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

～メニュー紹介～

新メニューや久しぶりにできるメニューを紹介します！

1日：中華ラーメン
麺に具材をのせて、冷たい汁をかけて食べましょう！

6日：納豆和え
納豆には栄養がたっぷり！成長期のおみなさんにもたくさん摂ってほしい食材です。

15日：すいか
暑い時期にぴったり！体を冷やそう働きがあり、90%以上が水分なので真夏の水分補給におすすめです。

17日：コーンバエリア風ごはん
新メニューです！スペインを代表するお米料理の「バエリア」です。サフランという植物を使って、お米を鮮やかな黄色に色付けています。

22日：ひやむぎ/白玉団子(黒ごまきな粉)
ひやむぎは5年ぶりの登場です！天ぷらをのせて、食べましょう！デザートには黒ごまみたらしのたれをかけた白玉団子をだします！お楽しみに♪



3日：豚キムチビビンバ/春雨と豆腐のスープ/七夕サイダーゼリー
今年7月3日に七夕メニューです！七夕をイメージしてオクラや星型の人参、ゼリーも登場します。お楽しみに♪

《足寄産食材の紹介》

16日：ちぬやのコロッケ
町内では「北海道ちぬやファーム」が原料の栽培・貯蔵を担っており、素朴で懐かしい味わいが人気です！

9日：なすのミート煮
今年も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！

	平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	636kcal	25.2g	23.4g	
中学生	763kcal	30.2g	28.2g	
高校生	702kcal	26.9g	24.4g	

(※高校生は牛乳を除く)

2026(令和8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)	飲み物
1水	中華ラーメン ラーメン、錦糸たまご、きゅうり、ミニトマト、もやし、ハム		大玉たご焼き 小麦粉、たご、キャベツ、鶏卵		牛乳
2木	コッペパン(丸) 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		グリルチキンサラダ 鶏肉、ブロッコリー	キャロットシチュー 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、枝豆、コーン、バター、牛乳、生クリーム	白ぶどう&ほうれん草ジュース
3金	豚キムチビビンバ 精白米、オクラ、豚肉、小松菜、もやし、メンマ、人参、白菜キムチ			春雨と豆腐のスープ/七夕サイダーゼリー 春雨、豆腐、人参、白菜/サイダー風ゼリー、杏仁豆腐	牛乳
6月	ごはん 精白米	回鍋肉 豚肉、ピーマン、キャベツ、人参	納豆和え 白菜、小松菜、納豆	麩のみそ汁 長ねぎ、麩	牛乳
7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	すり身入りつくね たらすり身、鶏肉、長ねぎ	もやしナムル もやし、人参、筍わかめ	かきたま汁 豆腐、鶏卵、長ねぎ	牛乳
8水	豆乳担々うどん うどん、豚肉、メンマ、長ねぎ、チンゲンサイ、もやし		コンソメポテト じゃが芋		お茶
9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	ホキフライ・タルタル ホキ	なすのミート煮 なす、玉葱、人参、トマト、豚肉、マカロニ	タンメンスープ もやし、メンマ、人参、長ねぎ	牛乳
10金	親子カレー 精白米、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、うずら卵、大豆、脱脂粉乳		福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん	果物ティーパンチ パイナップル、みかん缶、キウイ、バナナ、タピオカ風こんにゃく	牛乳
13月	ごはん 精白米	ほっけ生姜醤油焼き ほっけ	お揚げサラダ きざみ揚げ、キャベツ、人参	玉葱ときのこのみそ汁 玉葱、しめじ、えのき	牛乳
14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	チキンマリネ 鶏肉、ピーマン、玉葱、人参	ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー	めかぶのスープ めかぶ、人参	牛乳
15水	肉みそスパゲティ スパゲティ、鶏肉、豚肉、玉葱、人参			千切りスープ/すいか 白菜、玉葱/すいか	牛乳
16木	ブランパン/スプレット 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/黒豆きな粉	ちぬやのコロッケ じゃが芋、玉葱	棒々鶏サラダ 鶏肉、赤ピーマン、キャベツ	ワンタンスープ ワンタン、豚肉、小松菜、メンマ、長ねぎ	牛乳
17金	コーンバエリア風ごはん 精白米、バター、ベーコン、パプリカ、あさり、トマト、枝豆、コーン、玉葱		餃子 キャベツ、にら、豚肉、鶏肉	たぬき汁 ごぼう、大根、人参、長ねぎ、こんにゃく、えのき	牛乳
21火	コッペパン 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	鶏肉のレモンペッパー焼き 鶏肉	かぼちゃサラダ 南瓜、ハム	コンソメスープ クイツィオ、玉葱、人参	牛乳
22水	ひやむぎ そうめん、長ねぎ	天ぷら(かきあげ・さつまいも) 野菜かき揚げ(玉葱、人参、ごぼう、春菊)、さつまいも		白玉団子(黒ごまきな粉) 白玉、黒ごま、きな粉	牛乳
23木	ナン 小麦粉、砂糖、イースト、食塩		卵とウィンナーのバター炒め 鶏卵、ウィンナー、バター	なすのスープカレー なす、鶏肉、じゃが芋、南瓜、玉葱、人参	牛乳
24金	ロコモコ丼 精白米、キャベツ、玉葱、人参、豚肉、鶏肉、鶏卵、麩、牛乳、生クリーム、バター		スライスチーズ チーズ	わかめスープ/黄桃 わかめ、長ねぎ/黄桃缶	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。