

給食だより

紋別市学校給食センター
平成29年7月
No. 04

連絡先
電話 0158-28-5140

日	曜日	献立	おもな食品とはたらき			栄養価		
			【赤の食品】	【黄の食品】	【緑の食品】	エネルギー	たんぱく質	脂質
			血や肉・骨をつくる	はたらく力になる	体の調子を整える	kcal	g	g
3	月	ツナとほろ丼	ツナ 鶏肉	米 油 上白糖	にんじん 枝豆 れんこん	889	36.2	34.3
		キムチ豚汁	豚肉	ごま油	白菜キムチ 白菜 にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 にんにく			
4	火	ごはん		米		947	25.9	23.1
		揚げぎょうざ	ぎょうざ	油				
		千ジャオロースー	豚肉	上白糖 油 オイスターソース	玉ねぎ たけのこ ピーマン パプリカ 生姜 にんにく			
		春雨スープ	ハム	春雨	干しいたけ にんじん 白菜 長ねぎ			
5	水	背割りパン		パン		774	29.9	37.0
		チリドッグ	ウインナー					
		フレンチサラダ		油	トマト缶 ピーマン 玉ねぎ にんにく ピクルス パセリ			
		スープポトフ	鶏肉	油	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん セロリ マッシュルーム パセリ			
6	木	ごはん		米		922	25.5	26.9
		チキンカレー	鶏肉	油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく			
		みかんゼリー入り フルーツポンチ		上白糖 みかんゼリー	みかん パイン 黄桃			
7	金	焼きおにぎり		焼きおにぎり		753	23.3	18.4
		ひやしうどん	鶏肉 わかめ	うどん	にんじん きゅうり			
		星のコロッケ	コロッケ	油				
		七夕ゼリー		ゼリー				
10	月	中華丼	豚肉 いか	油 上白糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん 白菜 きくらげ ピーマン 生姜	748	30.9	17.7
		ポーグシューマイ	シューマイ					
		パンバンジーサラダ	鶏肉	上白糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん			
11	火	ごはん		米		741	24.7	19.5
		さばの竜田揚げ	さば	油				
		白菜のごま和え		ごま油 上白糖	白菜 ほうれん草			
		ちくわのみそ汁	ちくわ		キャベツ にんじん こねぎ			
		ふりかけ		ふりかけ				
12	水	コッペパン		パン		790	28.5	25
		鶏肉のトマト煮込み	鶏肉	上白糖 オリーブ油 上白糖	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ ピーマン パプリカ カットトマト にんにく 生姜			
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん 白菜 長ねぎ			
		スティックパン			パン			
13	木	ひき肉と生姜の混ぜごはん	豚肉	油 上白糖 オイスターソース	にんじん たけのこ ピーマン 生姜	808	28.1	25
		豆腐のそぼろあん包み	豆腐のそぼろあん包み					
		味噌けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	油 ごま油 じゃがいも	大根 にんじん 長ねぎ			
14	金	ごはん		米		841	28.5	21.5
		ネミグラスハンバーグ	ハンバーグ	油 上白糖	玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレー			
		粉ふき芋		じゃがいも 上白糖				
		野菜スープ	豚肉		白菜 キャベツ にんじん 長ねぎ			
17	月	海 の 日						

18	火	ごはん		米		803	26.9	21.9
		サーモンフライ	サーモンフライ	油				
		野菜ソテー		油	玉ねぎ にんじん キャベツ			
		大根のみそ汁	油揚げ		大根 にんじん 長ねぎ			
19	水	バターロール		パン		891	34.0	35.8
		ひじきスバゲティ	鶏肉 ひじき 油揚げ 天ぷらかまぼこ	オリーブ油 上白糖	にんじん 玉ねぎ 枝豆			
		ささみカツ	ささみカツ(チーズ入り)	油				
		マヨおかかサラダ	かつお節	マヨネーズ(卵なし)	もやし にんじん ピーマン			
20	木	ごはん		米		889	25.2	22.1
		ハヤシライス	豚肉	油	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく			
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		黄桃 みかん パイン			
21	金	ごはん		米		763	28.3	18.8
		鶏肉のごま照り焼き	鶏肉のごま照り焼き					
		ツナ和えきゅうり	ツナ	ドレッシング	きゅうり コーン			
		卵スープ	卵 豆腐		にんじん 長ねぎ			
24	月	ごはん		米		753	25.3	23.6
		さんまのみそ煮	さんまのみそ煮					
		三色和え		上白糖	もやし にんじん 小松菜			
		沢煮輪	豚バラ		大根 にんじん ごぼう しいたけ みつば			
25	火	菜めし		米	大根菜	862	33.8	27.2
		ジンギスカン	ラム肉	油	りんご 玉ねぎ にんにく 生姜 もやし にんじん にら			
		たたききゅうり		上白糖 ごま油 ごま	きゅうり			
26	水	ごはん		米		816	30.0	26.0
		豚肉の生姜焼き	豚肉	油 上白糖	生姜 にんにく 玉ねぎ			
		海藻サラダ	海藻	ドレッシング ごま	キャベツ きゅうり にんじん 白菜			
		みそ汁	油揚げ		にんじん えのきたけ 長ねぎ			

* 21日から潮見中休み * 24日から渚滑中休み * 25日から紋別中休み

七夕の願い事

七夕には、笹竹を立て、願いごとを書いた短冊を飾り付ける風習があります。この風習は、手習い事をする人や寺子屋で学ぶ子が増えた江戸時代からだそうです。当時は朝にさといもの葉の中央にたまった夜露を集めて墨をすり、文字を書きました。さといもの葉は神様の天からの水を受け取る器とされ、その水で作った墨を使うと文字が上達するといわれました。もともと機織りが上手だった織姫にあやかる意味もあつたことから、七夕飾りの短冊に書く願い事は、「○○○が欲しい」といったことではなく、「○○○が上手になりたい」とか、「○○○になりたい」といった技芸の上達や将来の夢を書いた方がよいと思いますよ。



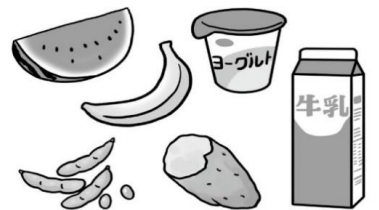
七夕献立

七夕の日といえば、そうめんですが、給食では冷たいうどんになっています。とり鶏ささみ、きゅうり、わかめ、星の形に型を抜いたにんじんが冷たい汁の中に入っています。他にも、星型のコロック、七夕ゼリーが出ます。ゼリーはぶどう味で、上に天の川をイメージしたみかん味のゼリーがのっています。

おやつは、栄養を考えよう!

おやつは、あまいお菓子やスナック菓子などのお菓子だけが、おやつではありません。くだものやヨーグルトなども、おやつになります。これらには、ふだんの食事で不足しがちな無機質(カルシウム)やビタミンが、多く含まれています。おやつに取り入れることで、栄養補給にもなります。

おやつに取り入れたい食べ物



あまいお菓子やスナック菓子ばかり食べていると、砂糖や油のとり過ぎになることもあるので、栄養のことも考えて、おやつを選びましょう。

