



給食だより

	献立名	黄 おもにエネルギー もとになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	アレルギー 表示	
1日(木)	キャベツのみそいため オビリーあつやきたまご ごはん なめこのみそしる	ごはん なめこのみそしる オビリーあつやきたまご キャベツのみそいため 牛乳	わかめ たまご ぶたにく 牛乳	なめこ、ながねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	卵・小麦 小麦 乳	
2日(金)	かぼちゃのいとこに あげたまうどん うどん あげたまうどん 牛乳	あげたまうどん かぼちゃのいとこに 牛乳	とりにく あずき 牛乳	にんじん、しいたけ、ながねぎ かぼちゃ	小麦 乳	
5日(月)	キャベツのうめあえ にくじゃが ごはん しいたけのみそしる	ごはん しいたけのみそしる にくじゃが キャベツのうめあえ 牛乳	あぶらあげ ぶたにく 牛乳	しいたけ、ながねぎ キャベツ、えだまめ、うめぼし	小麦 乳	
6日(火)	フルーツしらたま チキンカレーライス フルーツしらたま チキンカレーライス 牛乳	チキンカレーライス フルーツしらたま 牛乳	とりにく しらたまもち、ゼリー、フタデココ 牛乳	たまねぎ、にんじん パイン、もも	小麦 乳	
7日(水)	コールスローサラダ おほしさまコロック ブランパン オビリースープ コールスローサラダ 牛乳	ブランパン オビリースープ おほしさまコロック コールスローサラダ 牛乳	ブランパン ジャがいも 牛乳	ベーコン とりにく、ぶたにく 牛乳	キャベツ、たまねぎ、えだまめ、にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり	卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳
8日(木)	もやしとうもろこしのうめちりあえ さばのみそに ごはん しょうがいきりぶたじる さばのみそに もやしとうもろこしのうめちりあえ 牛乳	ごはん しょうがいきりぶたじる さばのみそに もやしとうもろこしのうめちりあえ 牛乳	ジャがいも 牛乳	ぶたにく、とうふ さば いわし 牛乳	にんじん、だいこん、こんにゃく、ながねぎ うめぼし、もやし、ほうれんそう、しそ	小麦 乳
9日(金)	あんにんどうふのいちごソース ジャージャーめん やきそばめん ジャージャーめん 牛乳	ジャージャーめん あんにんどうふのいちごソース 牛乳	やきそばめん、こま あんにんどうふ 牛乳	ぶたにく、だいす 牛乳	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、たけのこ、しいたけ いちご	小麦 卵・乳 乳
12日(月)	スペシャルぎょうざ チャーハン わかめスープ スペシャルぎょうざ 牛乳	チャーハン わかめスープ スペシャルぎょうざ 牛乳	ごはん 牛乳	ぶたにく ハム、わかめ ぶたにく、とりにく 牛乳	ながねぎ、にんじん、コーン しいたけ、ながねぎ キャベツ、たまねぎ	小麦 小麦 小麦 乳
13日(火)	はくさいのにびたし かわいいたつたあげ ごはん じゃがいものみそしる かわいいたつたあげ はくさいのにびたし 牛乳	ごはん じゃがいものみそしる かわいいたつたあげ はくさいのにびたし 牛乳	ジャがいも 牛乳	とうふ、あぶらあげ かわい かつお 牛乳	たまねぎ はくさい、こまつな	小麦 小麦 小麦 乳
14日(水)	ダイコンマリネ コロコロチキンのレモンペッパーやき こくとうパン カラフルボールスープ ダイコンマリネ 牛乳	こくとうパン カラフルボールスープ コロコロチキンのレモンペッパーやき ダイコンマリネ 牛乳	こくとうパン 牛乳	たら とりにく 牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン だいこん、きゅうり、コーン、にんじん	小麦 小麦 小麦 乳
15日(木)	さんしょくきんぴら とうふのそぼろあんつつみ ごはん あげのみそしる とうふのそぼろあんつつみ さんしょくきんぴら 牛乳	ごはん あげのみそしる とうふのそぼろあんつつみ さんしょくきんぴら 牛乳	ごはん 牛乳	あぶらあげ、わかめ いとより、とうふ、だいす、ぶたにく 牛乳	ながねぎ たまねぎ、にんじん こんにゃく、にんじん、えだまめ	小麦 小麦 小麦 乳
16日(金)	きなこポテトもち しょうゆラーメン ラーメン きなこポテトもち 牛乳	しょうゆラーメン きなこポテトもち 牛乳	ラーメン ジャがいも 牛乳	ぶたにく、ツト きなこ 牛乳	メンマ、もやし、ながねぎ	小麦 小麦 乳

19日 (月)		おやこどん	ごはん	たまご、とりにく	たまねぎ、にんじん、だけのこ、しいたけ	卵・小麦
		たまごだけのみそしる		あぶらあげ	たまごだけ、ながねぎ	
		きゅうりこんぶ		こんぶ	キャベツ、きゅうり	小麦
		牛乳		牛乳		乳
20日 (火)		ごはん	ごはん			
		しめじのみそしる		あぶらあげ	しめじ	
		ちくわのいそべあげ		ちくわ	あおのり	小麦
		あつあげのすきやきに		ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、こんにゃく、ながねぎ	小麦
		牛乳		牛乳		乳

- *魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。
- *調味料や添え物には下線を記入しています。
- *新しいメニューには、マークがつかます。
- *材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。
- *給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は
**えび、かに、小麦、そば、
卵、乳、落花生**
上記7品目のみ表示しています。

7月の 平均値	エネルギー	615 kcal
	たんぱく質	25.0 g
	脂質	21.0 g

～7月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

- | | | |
|--|--|--|
| <p><野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根 道内 ・ごぼう 帯広 (和田さん) ・小松菜 道内 ・長葱 道内 ・にんにく 十勝 ・ほうれん草 ・キャベツ 道内 ・白菜 道内 ・胡瓜 道内 ・セロリ 道内 | <p><野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホールコーン 十勝 ・さやいんげん 中札内 ・人参 道内、十勝 ・枝豆 中札内 ☆大豆 十勝 ☆小豆 十勝 ☆もやし 十勝 <p><豆腐類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豆腐 十勝 ・油揚 十勝 <p><肉類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豚肉 十勝 ☆鶏肉 十勝、道内 | <p><調味料・その他></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆しょうゆ 十勝 ☆白しょうゆ 十勝 ☆赤みそ 十勝 ☆白みそ 十勝 ☆でん粉 十勝 ・ご飯 道内 ☆パン (小麦) 帯広 ☆うどん (小麦) 帯広 <p><魚類></p> <p>(道産以外になることもあります)</p> |
|--|--|--|

(十勝産・道産以外になることもあります)

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

5大栄養素と3つのグループの食品の働き

<p>からだ</p> <h3>おもに体をつくる</h3> <p>栄養素</p> <p>たんぱく質</p> <p>無機質</p>	<p>げん</p> <h3>おもにエネルギー源になる</h3> <p>栄養素</p> <p>炭水化物</p> <p>脂質</p>	<p>からだ ちょうし</p> <h3>おもに体の調子をととのえる</h3> <p>栄養素</p> <p>無機質</p> <p>ビタミン</p>
---	--	--

食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素とって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。