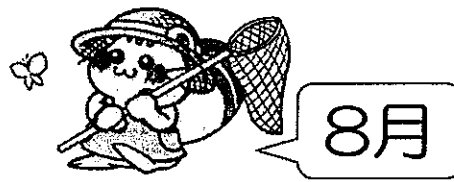


# 給食だより



## 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

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

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。



保護者のみなさまへ ~夏休み明けから牛乳用ストローが変わります~  
海洋汚染などにつながるプラスチックごみの削減に向けて、ストロー本体と包装がプラスチック製から紙製へ変わります。

## 8がつのよていこんだてひょう

	献立名	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	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
18日(水)	なつやさいカレーライス	ごはん、じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、パプリカ、なす	小麦
	フルーツしらたま	しらたまもち、ゼリー、ナタデココ		みかん、もも、パイン	
	牛乳		牛乳		乳
19日(木)	ミルクパン	ミルクパン			卵・乳・小麦
	ジュリエンスープ		ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	小麦
	コロコロチキンのバーベキューソースいため		とりにく	たまねぎ、りんご	小麦
	ダイコンマリネ			だいこん、コーン、にんじん	小麦
	牛乳		牛乳		乳
20日(金)	ごはん	ごはん			
	しょうがいりぶたじる	じゃがいも	ぶたにく、とうふ	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ	
	いわしのうめに		いわし	うめぼし	小麦
	なめたけあえ			こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ	小麦
	牛乳		牛乳		乳
23日(月)	ごはん	ごはん			
	わかめのちゅうかスープ	ごま	わかめ	しいたけ、ながねぎ	小麦
	ホイコーロー		ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん	小麦
	だいこんナムル			だいこん、にんじん、きゅうり	小麦
	牛乳		牛乳		乳

24日 (火)	キャベツとコーンのソテー スパゲティトマトソース ほそめん パスタ	スパゲティトマトソース	ほそめんパスタ	とりにく	たまねぎ、にんじん、トマト	小麦
		キャベツとコーンのソテー		ウインナー	キャベツ、にんじん、コーン	小麦
		牛乳		牛乳		乳
25日 (水)	ごぼうのいりに さけのゆうあんやき ごはん さわにわん	ごはん	ごはん			
		さわにわん		くきわかめ、いとこまぼこ	だいこん、にんじん、たけのこ、えのきたけ	小麦
		さけのゆうあんやき	「沢煮椀」はせん切りにした野菜を入れたしょうゆ味の汁物です。	さけ	ゆず	小麦
		ごぼうのいりに			ごぼう、こんにゃく、にんじん、えだまめ	小麦
26日 (木)	コールスローサラダ ハンバーグ さんてりやきソース よこぎりブランパンズパン アルファベットスープ	よこぎりブランパンズパン	ブランパンズパン			卵・乳・小麦
		アルファベットスープ	じゃがいも、マカロニ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン	小麦
		ハンバーグ～てりやきソース～		ぶたにく、とりにく	たまねぎ	小麦
		コールスローサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦
		牛乳		牛乳		乳
27日 (金)	やさいのゆかりあえ ぶたにくとえのきたけのしぐれに ごはん だいこんのみそしる	ごはん	ごはん			
		だいこんのみそしる		とうふ、あぶらあげ	だいこん、ながねぎ	
		ぶたにくとえのきたけのしぐれに		ぶたにく	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、こんにゃく	小麦
		やさいのゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、しそ	
30日 (月)	ちゅうかサラダ はるまき キムタクごはん レタスのちゅうかスープ	キムタクごはん	ごはん、ごま	ぶたにく	だいこん、はくさい	小麦、えび
		レタスのちゅうかスープ		とうふ	レタス、えのきたけ、ながねぎ	小麦
		はるまき	はるまきのかわ、はるさめ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しいたけ	小麦、えび
		ちゅうかサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦
		牛乳		牛乳		乳
31日 (火)	スイカゼリー やさいかきあげ かしわうどん うどん	かしわうどん	うどん	とりにく、ツト	にんじん、なめこ、ながねぎ	小麦
		やさいかきあげ			たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく	小麦
		スイカゼリー	ゼリー		スイカ	
		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、☺ マークがつけます。
- \* 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。

8月の 平均値	エネルギー	609 kcal
	たんぱく質	24.8 g
	脂 質	18.6 g

## ～8月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

### <野菜>

- ・玉葱 道内
- ・人参 道内
- ・じゃが芋 幕別（小笠原さん）
- ・長葱 帯広、十勝
- ・キャベツ 帯広（泉さん）、十勝
- ・レタス 幕別（小笠原さん）

- ・大根 十勝
- ・小松菜 十勝、道内
- ・きゅうり 十勝、道内
- ・枝豆 十勝
- ☆コーン 十勝
- ☆もやし 十勝

### <豆腐類>

- ☆豆腐 十勝
- ・油揚 十勝

### <肉類>

- ☆豚肉 十勝
  - ☆鶏肉 十勝・道内
  - ・ベーコン 道内
- （十勝産・道産以外になることもあります）

### <調味料・その他>

- ☆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

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

職 種：令和3年度帯広市会計年度任用職員（学校給食調理員）  
 勤務形態：①常時勤務 ②隔日勤務（週2～3日勤務）  
 勤務時間：①②8:15～16:30（休憩時間あり）  
 給 料：日給①②6,931～8,381円 ※学歴・職歴により決定します。  
 手 当：期末・通勤手当  
 休 暇：年次有給休暇（初年度 ①10日②3日）  
 業務内容：学校給食調理業務、調理器機等洗浄作業、その他  
 休 日：土・日・祝、小中学校の春・夏・冬休み期間（一部勤務日あり）

## 募集

学校給食センターで  
働いてみませんか？



### 【Aコース】

北栄、光南、啓西、稲田、大空、若葉、  
 広陽、開西、明和、森の里、つつじが丘、  
 清川、広野



帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ  
<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>から、  
 目的で探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧になることができます。