



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><煮る> 煮汁の中で食品を加熱する。 料理例) 肉じゃが、おでん</p>	<p><茹でる> 沸騰した湯の中で食材を加熱する。 料理例) おひたし</p>	<p><蒸す> 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><焼く> 高温の熱で食材を加熱する。 料理例) 目玉焼き、焼き魚</p>	<p><揚げる> 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><炒める> 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	
18日(水)	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	
19日(木)	ごはん	ごはん				
	さわにわん		くきわかめ、いとこまほこ	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	「沢煮碗」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	
	牛乳		牛乳		乳	
20日(金)	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	
23日(月)	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	ユニークな名前の「キムタクご飯」は長野県の学校給食が発祥のメニューで、キムチとたくあんを使った人気の混ぜごはんです!	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	

24日(火)		ごはん	ごはん			
		しょうがいきりぶたじる	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
25日(水)		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
		コロコロチキンのパ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
26日(木)		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
27日(金)		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
30日(月)		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	
		牛乳		牛乳		乳
31日(火)		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、パイナップル	
		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？



【Bコース】

帯広、西、柏、明星、緑丘、東、豊成、
 栄、花園、啓北、川西、大正、愛国



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。