



## 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><b>&lt;煮る&gt;</b> 煮汁の中で食品を加熱する。 料理例) 肉じゃが、おでん</p>	<p><b>&lt;茹でる&gt;</b> 沸騰した湯の中で食材を加熱する。 料理例) おひたし</p>	<p><b>&lt;蒸す&gt;</b> 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><b>&lt;焼く&gt;</b> 高温の熱で食材を加熱する。 料理例) 目玉焼き、焼き魚</p>	<p><b>&lt;揚げる&gt;</b> 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><b>&lt;炒める&gt;</b> 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)	ご飯	ご飯			
	わかめの中華スープ	ごま	わかめ	椎茸、長葱	小麦
	ホイコーロー		豚肉	キャベツ、玉葱、人参	小麦
	大根ナムル			大根、人参、きゅうり	小麦
	牛乳		牛乳		乳
19日(木)	スパゲティトマトソース	細麺パスタ	鶏肉	玉葱、人参、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、人参、コーン	小麦
	牛乳		牛乳		乳
	ごはん	ごはん			
20日(金)	沢煮椀		茎わかめ、糸かまぼこ	大根、人参、筍、えのき茸	小麦
	鮭の幽庵焼き		鮭	ゆず	小麦
	ごぼうの炒り煮			ごぼう、こんにゃく、人参、枝豆	小麦
	牛乳		牛乳		乳
	横切りブランパン	ブランパン			卵・乳・小麦
23日(月)	アルファベットスープ	じゃが芋、マカロニ	ベーコン	玉葱、人参、コーン	小麦
	ハンバーグ~照り焼きソース~		豚肉、鶏肉	玉葱	小麦
	コールスローサラダ			キャベツ、人参、きゅうり	小麦
	牛乳		牛乳		乳
		パンにはさんで食べましょう			

24日(火)		夏野菜カレーライス	ご飯、じゃが芋	豚肉	玉葱、人参、ズッキーニ、パプリカ、なす	小麦
		フルーツ白玉			みかん、桃、パイナップル	
		牛乳		牛乳		乳
25日(水)		ご飯	ご飯			
		生姜入り豚汁	じゃが芋	豚肉、豆腐	人参、大根、ごぼう、長葱	
		いわしの梅煮		いわし	梅干し	小麦
		なめたけ和え			小松菜、もやし、人参、えのき草	小麦
26日(木)		かしわうどん	うどん	鶏肉、ツト	人参、なめこ、長葱	小麦
		野菜かき揚げ			玉葱、人参、ごぼう、春菊	小麦
		スイカゼリー	ゼリー		スイカ	
		牛乳		牛乳		乳
27日(金)		キムタクご飯	ご飯、ごま	豚肉	大根、白菜	小麦、えび
		レタスの中華スープ		豆腐	レタス、えのき草、長葱	小麦
		春巻	春巻の皮、春雨	豚肉	玉葱、人参、椎茸	小麦、えび
		中華サラダ			キャベツ、人参、きゅうり	小麦
		牛乳		牛乳		乳
30日(月)		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、玉葱、人参、パセリ	小麦
		コロコロチキンのパーベキューソース炒め		鶏肉	玉葱、りんご	小麦
		ダイコンマリネ			大根、コーン、人参	小麦
		牛乳		牛乳		乳
31日(火)		ご飯	ご飯			
		大根のみそ汁		豆腐、油揚げ	大根、長葱	
		豚肉とえのき草のしぐれ煮		豚肉	えのき草、人参、玉葱、こんにゃく	小麦
		野菜のゆかり和え			キャベツ、きゅうり、しそ	
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。

8月の 平均値	エネルギー	812 kcal
	たんぱく質	30.6 g
	脂質	21.4 g

## ～8月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>&lt;野菜&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・玉葱 道内</li> <li>・人参 道内</li> <li>・じゃが芋 幕別(小笠原さん)</li> <li>・長葱 帯広、十勝</li> <li>・キャベツ 帯広(泉さん)、十勝</li> <li>・レタス 幕別(小笠原さん)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大根 十勝</li> <li>・小松菜 十勝、道内</li> <li>・きゅうり 十勝、道内</li> <li>・枝豆 十勝</li> <li>☆コーン 十勝</li> <li>☆もやし 十勝</li> </ul> | <p>&lt;豆腐類&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆豆腐 十勝</li> <li>・油揚げ 十勝</li> </ul> <p>&lt;肉類&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆豚肉 十勝</li> <li>☆鶏肉 十勝・道内</li> <li>・ベーコン 道内<br/>(十勝産・道産以外になることもあります)</li> </ul> | <p>&lt;調味料・その他&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆しょうゆ 十勝</li> <li>☆白しょうゆ 十勝</li> <li>☆赤みそ 十勝</li> <li>☆白みそ 十勝</li> <li>☆でん粉 十勝</li> <li>・ご飯 道内</li> <li>☆パン(小麦) 帯広</li> <li>☆うどん(小麦) 帯広</li> </ul> |
|--|---|---|--|
- ☆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、調理器具等洗浄作業、その他  
 休 日：土・日・祝、小中学校の春・夏・冬休み期間(一部調整日あり)

### 募集

学校給食センターで  
働いてみませんか?



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。