

給食だより



生活習慣病の予防について ~食生活を見直してみよう~

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病、高血圧、脂質異常症などがあげられます。

《 このような食習慣に注意！ 》

 食べすぎ	 脂質・塩分・糖分のとりすぎ	 朝食めきなど欠食をする
 夜遅くに食べる	 野菜や果物をまったく食べないなど、好き嫌いがある	 よくかまないで食べる

《 生活習慣病予防対策 》

 朝食は毎日とりましょう	 よくかんで食べましょう
 間食は時間と量を決めましょう	 減塩を心がけましょう

食生活の乱れが生活習慣病を招く要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが大切です。

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
19日(金)	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
	さばのみそに		さば		
	れんこんとこんにゃくのいりに		ぶたにく、さつまあげ	れんこん、こんにゃく、さやいんげん	小麦
	牛乳		牛乳		乳
22日(月)	ライス	ごはん			
	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
	だんしゃくいもコロッケ	じゃがいも			卵・乳・小麦
	ラタトゥイユ		とりにく	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、パプリカ、なす、トマト	小麦
	牛乳		牛乳		乳
23日(火)	ごもくうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	なめこ、たまねぎ、にんじん	小麦
	ちくわのいそべあげ		ちくわ、あおのり		小麦
	牛乳		牛乳		乳
24日(水)	カラフルぶたどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン	小麦
	だいこんのみそしる		とうふ、あぶらあげ	だいこん	
	もやしのごまあえ	ごま		もやし、にんじん	小麦
	牛乳		牛乳		乳

25日(木)		ナン	ナン			小麦
		キーマカレー		ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、コーン、トマト	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
		わなしゼリー	ゼリー		なし	
		牛乳		牛乳		乳
26日(金)		カリカリベーコンチャーハン	ごはん	ベーコン	コーン、たまねぎ	小麦
		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
		はるさめサラダ	はるさめ		もやし、にんじん、きゅうり	小麦
		牛乳		牛乳		乳
29日(月)		ごはん	ごはん			
		はくさいのみそしる		とうふ、あぶらあげ	はくさい	
		コロコロチキンのおろし		とりにく	だいこん	小麦
		わふうマカロニサラダ	マカロニ		にんじん、えだまめ	小麦
		牛乳		牛乳		乳
30日(火)		トマトソースパンネ	パンネ	とりにく	たまねぎ、にんじん、トマト	小麦
		イタリアンサラダ			キャベツ、きゅうり、コーン	
		牛乳		牛乳		乳
31日(水)		ごはん	ごはん			
		おこげのちゅうかスープ	もちごめ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ	小麦
		しろみざかなフライのチリソースぞえ		ホキ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、えだまめ	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。

小パックに入っているチリソースをフライにかけてください！

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	628 kcal
	たんぱく質	24.5 g
	脂 質	21.2 g

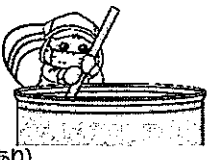
～8月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <野菜>
<ul style="list-style-type: none"> ・玉葱 道内 ・人参 十勝、道内 ・長葱 帯広、十勝、道内 ・大根 十勝、道内 ・キャベツ 帯広(泉さん)、十勝 ・レタス 幕別(小笠原さん) ・白菜 十勝、道内 | <ul style="list-style-type: none"> ・チンゲン菜 十勝、道内 ・小松菜 十勝、道内 ・きゅうり 十勝、道内 ・大豆 帯広 ・枝豆 十勝 ☆コーン 十勝 ☆もやし 十勝 | <豆腐類>
<ul style="list-style-type: none"> ☆豆腐 十勝 ・油揚 十勝 | <調味料・その他>
<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 |
|--|---|--|---|

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

募集 学校給食センターで働いてみませんか？

職 種：令和4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隔日勤務 ②午前勤務 ③午後勤務
 勤務時間：①8:15～16:30(基本1日おきの勤務、休憩時間あり)
 ②8:15～12:15 ③13:00～16:45
 給 料：日給①6,931円～8,381円 ②3,824円～4,624円 ③3,585円～4,335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 ①3日 ②⑦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)



職 種：令和4年度帯広市会計年度任用職員(事務補助員)
 勤務形態：月～金の5日間 週35時間
 勤務時間：9:00～17:00(1日7時間勤務)
 給 料：月額129,900円(健康保険、厚生年金、雇用保険有り)
 手 当：期末・通勤手当
 休 暇：年次有給休暇(初年度 10日)
 業務内容：来客対応、電話対応等の接客業務、パソコンを使用した事務処理業務
 書類整理、施設見学・試食対応補助、その他
 休 日：土・日・祝、年末年始

[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、つつしが丘、
 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。

