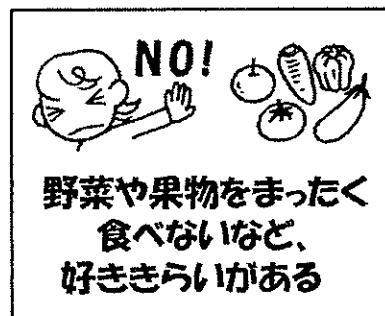
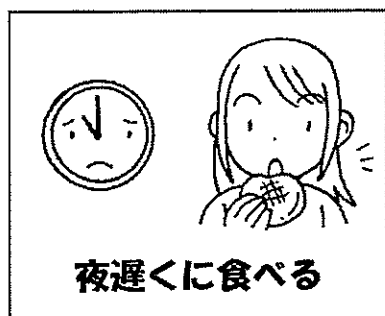
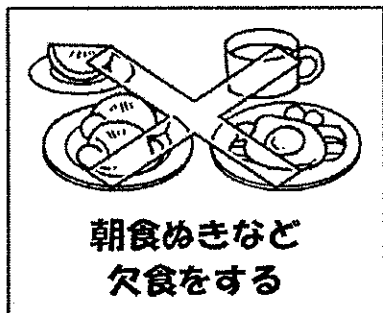


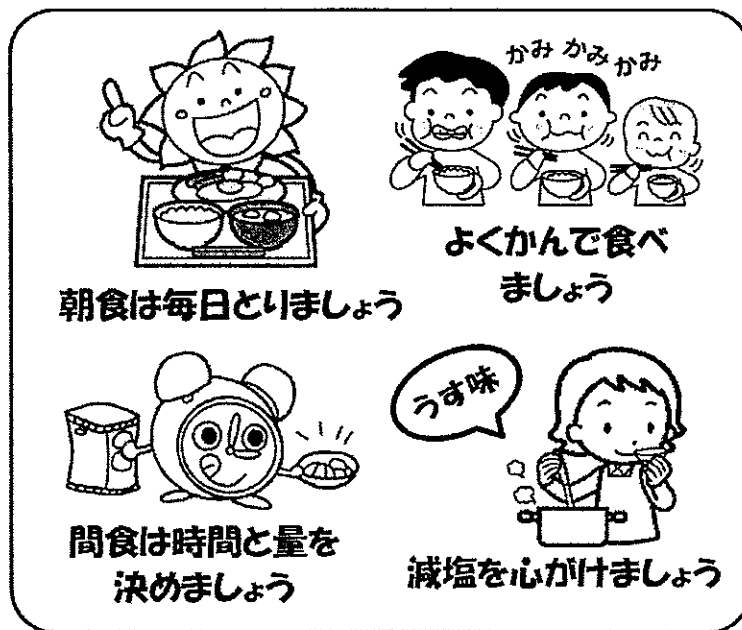
生活習慣病の予防について ~食生活を見直してみよう~

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！ >



< 生活習慣病予防対策 >



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月の予定献立表



	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)	ご飯	ご飯			
	和風マカロニサラダ	マカロニ		人参、枝豆	小麦
	ココロチキンのおろし煮		鶏肉	大根	小麦
	白菜のみそ汁		豆腐、油揚げ	白菜	
	牛乳		牛乳		乳
22日(月)	ナン	ナン			小麦
	和梨ゼリー	ゼリー		梨	
	牛乳		牛乳		乳
	コールスローサラダ			キャベツ、人参、きゅうり	小麦
	キーマカレー		豚肉、大豆	玉葱、人参、コーン、トマト	小麦
23日(火)	ご飯	ご飯			
	三色金平	ごま		こんにゃく、人参、枝豆	小麦
	牛乳		牛乳		乳
	生姜入り豚汁	じゃが芋	豚肉、豆腐	人参、大根、ごぼう、長葱	
	焼きつくね		鶏肉	玉葱、人参、れんこん、長葱	小麦
24日(水)	ご飯	ご飯			
	おこげの中華スープ	もち米	豚肉	玉葱、人参、もやし、チンゲン菜	小麦
	白身魚フライのチリソース添え		ホキ	玉葱、人参、長葱、枝豆	小麦
	牛乳		牛乳		乳

25日(木)		トマトソースペンネ	ペンネ	鶏肉	玉葱、人参、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
26日(金)		カラフル豚丼	ご飯	豚肉	玉葱、人参、枝豆、コーン	小麦
		大根のみそ汁		豆腐、油揚げ	大根	
		もやしのごま和え	ごま		もやし、人参	小麦
		牛乳		牛乳		乳
29日(月)		ブランパン	ブランパン			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
		だんしゃく芋コロッケ	じゃが芋			卵・乳・小麦
		ラタトゥイユ		鶏肉	玉葱、人参、ズッキーニ、パプリカ、なす、トマト	小麦
		牛乳		牛乳		乳
30日(火)		ご飯	ご飯			
		沢煮椀		茎わかめ、糸かまぼこ	大根、人参、筍、えのき茸	小麦
		さばのみそ煮		さば		
		れんこんとこんにゃくの炒り煮		豚肉、さつま揚げ	れんこん、こんにゃく、さやいんげん	小麦
		牛乳		牛乳		乳
31日(水)		カリカリベーコンチャーハン	ご飯	ベーコン	コーン、玉葱	小麦
		レタスの中華スープ		豆腐	レタス、えのき茸、長葱	小麦
		春雨サラダ	春雨		もやし、人参、きゅうり	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。

8月の 平均値	エネルギー	811 kcal
	たんぱく質	30.3 g
	脂質	27.2 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 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

- ・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>

- ☆豆腐 十勝
- ・油揚げ 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。

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 ②③7日)
 業務内容：学校給食調理業務、調理機器等洗浄作業、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



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。