

■今月のもくひょう  
3つの食品グループに  
ついて知ろう

# 給食だより



令和5年8月  
小学校Aコース  
帯広市学校給食センター  
帯広市南町南8線42番地3  
TEL 49-1900

## 間食の取り方について

間食とは菓子のことではなく、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する食事のことをいいます。3食で栄養が十分にとれていれば間食はとらなくてもよいのですが、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくって食べるようにしましょう。

間食は...

時間と量を  
決めて食べる

不足しがちな栄養素を  
とる (カルシウムなど)

食品表示を見ながら  
食品を選ぶ



好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで生活習慣病などの原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとってあげればよいのかを考えましょう。

## 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 (金)	ごはん	ごはん			
	レタスのちゅうかスープ			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	えび、小麦
	マーボー豆腐 牛乳		とうふ、ぶたにく 牛乳	しいたけ、にんじん、たけのこ	小麦 乳
21日 (月)	ごはん	ごはん			
	すましじる	ふ		だいこん、ながねぎ、しいたけ、	小麦
	ちくぜんに		とりにく	にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく	小麦
	わふうマカロニサラダ 牛乳	マカロニ		にんじん、えだまめ	小麦 乳
22日 (火)	かしわうどん	うどん	とりにく	にんじん、なめこ、ながねぎ	小麦
	ベジタブルかきあげ	川西中学校1年生の皆さん が考えたメニューです!		たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく	小麦
	牛乳		牛乳		乳
23日 (水)	とりそぼろどん	ごはん	とりにく	しいたけ、たまねぎ、にんじん さやいんげん	小麦
	はくさいのみそしる		とうふ	はくさい、ながねぎ	
	わなしゼリー	ゼリー		なし	
	牛乳		牛乳		乳
24日 (木)	コッパン	コッパン			卵・乳・小麦
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、パセリ	小麦
	かぼちゃコロッケ	じゃがいも		かぼちゃ、たまねぎ	小麦
	ダイコンマリネ			だいこん、きゅうり、コーン、にんじん	小麦
	牛乳		牛乳		乳

25日 (金)		ごはん	ごはん			
		なめこのみそしる		とうふ	だいこん、なめこ、ながねぎ	
		ぶたにくのしょうがやき	ごま	ぶたにく	えだまめ	小麦
		キャマメのうめあえ	川西中学校3年生の皆さんが考えたメニューです!		キャベツ、えだまめ、うめぼし	
28日 (月)		ごはん	ごはん			
		とうふのみそしる	川西中学校3年生の皆さんが考えたメニューです!	とうふ、あぶらあげ	ながねぎ	
		コロコロチキンのごまてりやき		とりにく		小麦
		わかめのすのもの		わかめ	きゅうり、にんじん	小麦
29日 (火)		I LOVE トマトソーススパゲティ	ほそめんパスタ	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	川西中学校1年生の皆さんが考えたメニューです!		キャベツ、きゅうり、コーン	
		牛乳		牛乳		乳
30日 (水)		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	小麦
		フルーツしらたま	しらたまもち ゼリー		もも、パイン、ナタデココ	
		牛乳		牛乳		乳
31日 (木)		バターパン	バターパン			卵・乳・小麦
		オニオンスープ			たまねぎ、にんじん、パセリ	小麦
		ハンバーグ～デミグラスソース～		とりにく、ぶたにく	たまねぎ	小麦
		キャベツとコーンのソテー		ウイナー	キャベツ、にんじん、コーン	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、くるみ、小麦、  
そば、卵、乳、落花生  
上記8品目のみ表示しています。

8月の 平均値	エネルギー	620	kcal
	たんぱく質	26.7	g
	脂質	22.0	g

## ～8月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<b>&lt;野菜&gt;</b> ・玉葱 道内、府県 ・人参 十勝、道内 ・長葱 帯広、十勝、道内 ・ごぼう 道内、府県 ・キャベツ 帯広、十勝、道内 ・白菜 十勝、道内 ・きゅうり 十勝、道内	・レタス 幕別(小笠原さん) ・じゃが芋 帯広(井上さん) ・大根 帯広(斎藤さん) ・枝豆 十勝 ☆コーン 十勝	<b>&lt;豆腐類&gt;</b> ☆豆腐 十勝 ・油揚 十勝	<b>&lt;調味料・その他&gt;</b> ☆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
---	---	--	---

(十勝産・道産以外になることもあります)

☆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5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①7,308円～8,519円 ②4,032円～4,700円  
 ③3,780円～4,406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？

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。

【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

