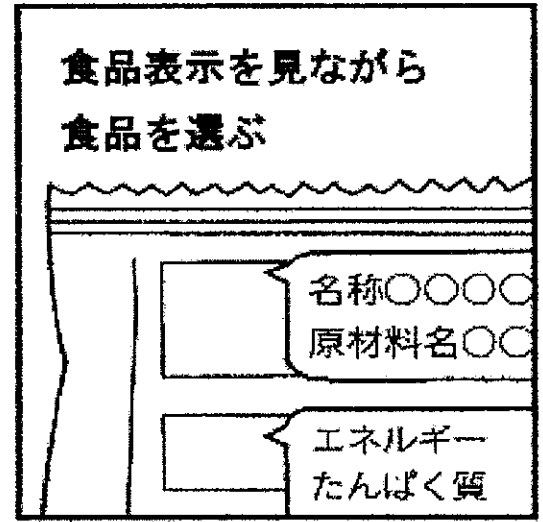
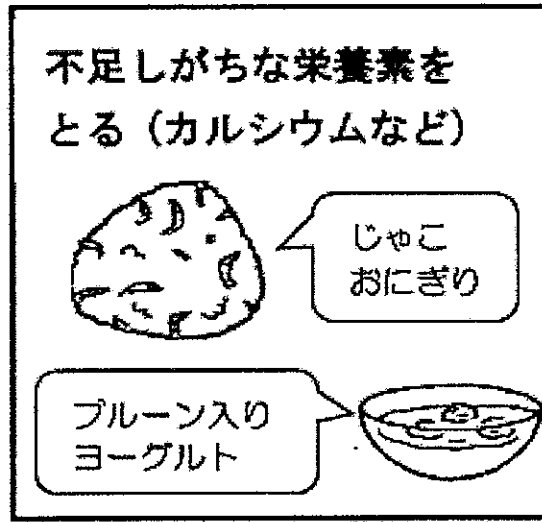
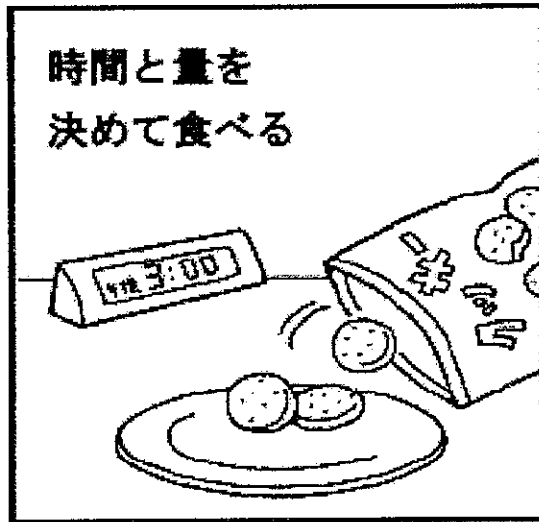




間食の取り方について

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...



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	
18日(金)	フルーツ白玉 カレーライス	ご飯 じゃが芋	豚肉	玉葱、人参	小麦	
	フルーツ白玉	白玉もち、ゼリー		もも、パイン、ナタデココ		
	牛乳		牛乳		乳	
21日(月)	バターパン	バターパン			卵・乳・小麦	
	キャベツとコーンのソテー ハンバーグ デミグラスソース			玉葱、人参、パセリ	小麦	
	バターパン オニオンスープ		鶏肉、豚肉	玉葱	小麦	
	ハンバーグ～デミグラスソース～ 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	
22日(火)	ご飯	ご飯				
	マーボー豆腐 春巻き レタスの中華スープ	今月の給食には川西中学校の皆さんが選んだメニューが5回登場します。いつもと同じメニューでも少しわくわくするような、新しいメニュー名を考えてくれました♪	ご飯		レタス、えのき茸、長葱	小麦
	春巻き	春巻きの皮 春雨	豚肉	玉葱、人参、椎茸	えび、小麦	
	マーボー豆腐		豆腐、豚肉	椎茸、人参、筍	小麦	
	牛乳		牛乳		乳	
23日(水)	ご飯	ご飯				
	なめこのみそ汁		豆腐	大根、なめこ、長葱		
	豚肉の生姜焼き キャマメの梅和え	川西中学校3年生の皆さんが考えたメニューです!	ごま	豚肉	枝豆	小麦
	牛乳		牛乳	キャベツ、枝豆、梅干し	乳	
24日(木)	I LOVE トマトソーススパゲティ	川西中学校1年生の皆さんが考えたメニューです!	細麺パスタ	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	

25日(金)	和風マカロニサラダ 筑前煮 ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁 筑前煮 和風マカロニサラダ 牛乳	ご飯 心 鶏肉 マカロニ 牛乳	大根、長葱、椎茸 人参、ごぼう、椎茸、こんにゃく 人参、枝豆	小麦 小麦 小麦 乳
28日(月)	ダイコンマリネ かぼちゃコロック コッパン フォトフ	コッパン フォトフ かぼちゃコロック ダイコンマリネ 牛乳	コッパン じゃが芋 じゃが芋	ウインナー 玉葱、人参、パセリ かぼちゃ、玉葱 大根、きゅうり、コーン、人参	卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳
29日(火)	和梨ゼリー 鶏そぼろ丼 白菜のみそ汁	鶏そぼろ丼 白菜のみそ汁 和梨ゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉 豆腐 ゼリー 牛乳	椎茸、玉葱、人参、さやいんげん 白菜、長葱 梨	小麦 乳
30日(水)	わかめの酢の物 ココロコチキンのごま照焼き ご飯 とろーろのみそ汁	ご飯 とろーろのみそ汁 ココロコチキンのごま照焼き わかめの酢の物 牛乳	ご飯 豆腐、油揚げ 鶏肉 ごま わかめ 牛乳	長葱 人参 きゅうり、人参	小麦 小麦 乳
31日(木)	ベジタブルかき揚げ かしわうどん うどん	かしわうどん ベジタブルかき揚げ 牛乳	うどん 鶏肉 牛乳	人参、なめこ、長葱 玉葱、人参、ごぼう、春菊	小麦 小麦 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、マークがつきます。
- *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7品目のみ表示しています。

8月の 平均値	エネルギー	816	koal
	たんぱく質	33.5	g
	脂質	26.4	g

～8月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <p><野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <p><豆腐類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豆腐 十勝 ・油揚 十勝 <p><肉類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豚肉 十勝 ☆鶏肉 十勝・道内 | <p><調味料・その他></p> <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 |
|--|---|---|--|

(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.obihoro.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。