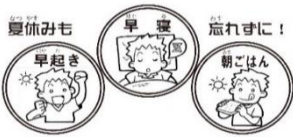


令和7年度



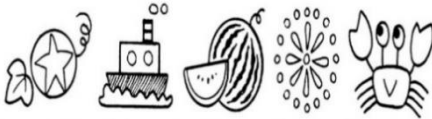
7・8月給食だより

釧路市教育委員会学校教育課 給食係発行 釧路市学校給食センター TEL41-0564

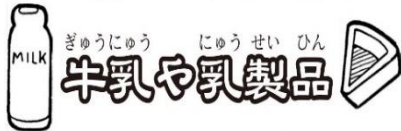


夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



なつやす ちゅう たいせつ
夏休み中も大切！



牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。



和食の日 7月は2, 7, 14日。
8月は25日です。

新メニューの紹介

スープスパゲティ、枝豆サラダ
もやしのブルコギ風、
豆腐のチリソース煮等
新しくなった給食センターで、
出来る事が増えたので
挑戦してみたいと思います。
プロックリーも登場します。
お楽しみに！

くら給食

7月9日に「くらの中華そばろ。
が、登場します。
こちらもお楽しみに！！

7月

日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
1火	甘納豆パン	甘納豆パン		
	ウインナーのポトフ	じゃが芋	ウインナー	人参 玉葱 セロリ
	ケチャップ肉団子(2個)		鶏肉 豚肉	玉葱
	ブロッコリーのマヨネーズ和え	マヨネーズ風味ドレッシング		ブロッコリー
2水	ご飯	和食の日	ごはん	
	小松菜のみそ汁		油揚げ みそ	小松菜
	いわしのみぞれ煮		いわし	大根
	五目きんぴら	サラダ油 砂糖 こんにやく ごま	豚肉 さつま揚げ	ごぼう 人参
3木	プチコッペパン(背割り)	NEW !	プチコッペパン	
	スープスパゲティ(コンソメ味)		スパゲティ サラダ油	玉葱 人参 しめじ にんにく
	ポテトサラダ	じゃが芋 マヨネーズ		きゅうり コーン 人参
	チキンカレーライス	ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油	鶏肉	玉葱 人参 にんにく
4金	枝豆サラダ	NEW !	ごまドレッシング	枝豆 コーン 人参
	ご飯	和食の日	ごはん	
	豆腐と油揚げのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	長葱
	さばのみそ煮		さば みそ	
7月	切り干し大根煮	砂糖 サラダ油	さつま揚げ	切り干し大根 人参
	コッペパン	コッペパン		
	肉団子スープ		鶏肉	玉葱 キャベツ
	バジルレモンチキン	オリーブ油	鶏肉	玉葱 人参 レモン バジル
8火	いちごジャム	ジャム		いちご
	ご飯	ごはん		
	春雨スープ	はるさめ	ベーコン	大根 人参 しめじ
	野菜コロッケ	パン粉 じゃがいも 揚げ油	釧路産	人参 コーン グリンピース
9水	くじらの中華そばろ	ごま油	くじら 豚肉	人参 竹の子
	バター丸形パン(横割り)	バター丸形パン		
	トマトスープ	砂糖 オリーブ油	ウインナー	玉葱 大根 人参 トマト セロリ
	照り焼きハンバーグ		鶏肉 豚肉	玉葱
10木	付け合わせ野菜			キャベツ 人参

★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されているおもな食品です。
★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば」を太字で記載しています。
★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。



7・8月の平均栄養価

	小学生	中学生
エネルギー	557kcal	724kcal
たんぱく質	22.4g	29.1g



日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
11金	ご飯	ごはん		
	大根と鶏肉のスープ		鶏肉	大根 人参
	豚肉の細切り炒め	でん粉 サラダ油	豚肉	竹の子 ピーマン 人参 生姜 にんにく
	きざみたくあん			大根
14月	ご飯	和食の日	ごはん	
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ みそ	大根 人参
	いわしのかば焼き	でん粉	いわし	
	肉じゃが	じゃが芋 サラダ油 砂糖	豚肉	玉葱 人参 しらたき グリンピース
15火	チョコロールパン	チョコロールパン		
	フランクフルトのスープ	じゃが芋	フランクフルト	玉葱 人参
	ソース焼きそば(太めん)	焼きそば サラダ油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参
	ご飯	ごはん		
16水	生姜入りスープ		豆腐 ベーコン	大根 人参 生姜
	だし巻き玉子焼き		卵	
	もやしのブルコギ風	NEW !	砂糖 ごま ごま油	もやし にら にんにく
	ミルクパン	ミルクパン		
17木	クイッティオスープ	NEW !	クイッティオ	人参 水菜 長葱 生姜
	メンチカツ	パン粉 揚げ油	豚肉	玉葱
	コーンソーテー	サラダ油		コーン 枝豆
	夏のさっぱりハヤシライス	ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 トマト
18金	コールスローサラダ	コールスロートレッシング		キャベツ きゅうり 人参 コーン バイン
	ココアパン	ココアパン		
	わかめの塩スープ		鶏肉 わかめ	玉葱 白菜 人参
	チキンのオープン焼き	パン粉	鶏肉 チーズ	
22火	大根とツナのサラダ	玉葱ドレッシング	マグロ	大根 人参 玉葱
	ご飯	ごはん		
	玉葱と高野豆腐のスープ		ベーコン 高野豆腐	玉葱 人参
	ガバオライス	砂糖 サラダ油	鶏肉	玉葱 人参 ピーマン バジル にんにく
23水	たたききゅうり	ごま ごま油 砂糖		きゅうり
	チーズパン	チーズパン		
	鶏肉とコーンのスープ	ごま油	鶏肉	玉葱 もやし コーン 人参
	ライスパスタのカレー炒め	クイッティオ サラダ油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく
24木	シークワサーゼリー	ゼリー		シークワサー
	ご飯	ごはん		
	大根と人参のみそ汁		みそ	大根 人参
	はんぺんフライ	NEW !	パン粉 揚げ油	
25金	豆腐のチリソース煮	砂糖 でん粉 サラダ油	豆腐 豚肉 大豆	玉葱 人参 長葱 枝豆 生姜 にんにく

8月

25月	ご飯	和食の日	ごはん	
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ	大根
	豚丼風	三温糖 でん粉 サラダ油	豚肉	玉葱 長葱 人参 生姜
	きやべつのもみ漬け			キャベツ きゅうり 人参
26火	プチコッペパン	プチコッペパン		
	トマトスープパスタ	NEW !	スパゲティ サラダ油	豚肉 えび ベーコン チーズ
	カクテルゼリー	ゼリー		玉葱 人参 エリンギ トマト にんにく
	ご飯	ごはん		
27水	味噌スープ	ごま油 三温糖	豚肉 味噌	白菜 もやし 人参 コーン にんにく
	焼き餃子(2個)	ぎょうざの皮	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉葱 にら
	人参しりしり	サラダ油	マグロ	人参 コーン
	バターパン(背割り)	バターパン		
28木	大根と鶏肉のスープ		鶏肉	大根 長葱
	スラッピー・ジョー	NEW !	でん粉 サラダ油	玉葱 人参 トマト 生姜 にんにく
	野菜サラダ	マヨネーズ風味ドレッシング	豚肉 大豆	キャベツ きゅうり 人参 コーン
	夏野菜カレー	ごはん じゃが芋 サラダ油 小麦粉	鶏肉	玉葱 人参 なす パプリカ トマト
29金	チキンサラダ	サウザンアイランドドレッシング	鶏肉	大根 人参