



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

あつい夏こそ、しっかり野菜を食べよう！

ビタミン、ミネラルが
熱中症を防いだり、
食物繊維がお腹の調
子を良くしたり、血糖値の
安定に役立ちます。

野菜は1日300g。
肉などの2倍くらいの
量が目安です。サラダ
の他にも、加熱してたく
さん食べましょう。

野菜は赤・黄・緑・
紫など、色が豊富。
色素にも健康に役立つ
働きがあります。

なつやさいで パワーアップ！



日本味めぐり 8月28日
かごしまけん 鹿児島県 ~ けいほん 鶏飯

鶏飯は鹿児島県の奄美地方で生まれました。鶏肉や卵、パパイアの漬物や椎茸などを散らし、ガルスープをかけます。食欲が落ちている夏でも、お茶漬けのようにサラサラと食べやすいですよ。パパイアは沢庵で代用しています。

今月の「和食の日」
7月 1・6・15・22日
8月 26日

7月15日の野菜の梅和えは軽く茹でてよく冷やした野菜と乾燥の刻み梅を和えました。濃い味付けのいわしによく合っており、さっぱりと食べられます。



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
1水	ごはん にら玉汁(卵・代) 大根のみそ煮こみ 鮭そぼろ	ごはん でん粉 サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 卵 豚肉 みそ 鮭	人参 にら 大根 人参 いんげん 生姜
2木	黒糖ロールパン 若布と野菜のスープ 汁なし担々麺 いちごとみかんの2色ゼリー	黒糖ロールパン 焼きそば 砂糖 でん粉 ごま油 ごま油 ゼリー	わかめ 大豆 豚肉	大根 白菜 もやし 人参 小松菜 キャベツ 竹の子 人参 みかん いちご
3金	ごはん じゃが芋と玉葱のみそ汁 きんぴら肉団子(2個) 竹輪のマヨポン和え	ごはん じゃが芋 ごま マヨネーズ風ドレッシング 砂糖	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 竹輪	玉葱 ごぼう 玉葱 人参 大根 きゅうり 人参
6月	ごはん すまし汁 塩肉じゃが おかかふりかけ	ごはん じゃが芋 砂糖 サラダ油	豆腐 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 かつお	人参 長葱 竹の子 玉葱 人参 にんにく
7火	プ子甘納豆パン スープカレーのフナー 枝豆コロッケ(乳・代)	プ子甘納豆パン クイツティオ サラダ油 じゃが芋 パン粉 揚げ油	鶏肉	玉葱 白菜 人参 にんにく 生姜 枝豆
8水	ごはん コンソメスープ ガバオライス 豆乳バナナコッタ(乳・卵なし)	ごはん ベーコン サラダ油 砂糖 バナナコッタ	ベーコン 鶏肉 豆乳	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 ピーマン バジル いちご
9木	バターロールパン 野菜のミルクスープ(乳・代) ポテトのトマト煮 ウエハース(ココア)	バターロールパン でん粉 バター 砂糖 じゃが芋 砂糖 でん粉 オリーブ油 ウエハース	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ウインナー	白菜 コーン 人参 玉葱 トマト パプリカ にんにく

★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主な食品です。
★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いません。
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳が含まれています。
●代替食が提供される場合は、献立名の後ろに(〇・代)と記載しています。

7・8月の平均栄養価
小学生 中学生
エネルギー 577kcal 750kcal
たんぱく質 21.9g 28.5g

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
10金	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 やきとり丼 ブロッコリーのツナ和え	ごはん でん粉 サラダ油 マヨネーズ風ドレッシング	油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	大根 玉葱 長葱 ブロッコリー
13月	ハヤシライス コーンと枝豆のソテー プ子ココアパン	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 サラダ油 サラダ油 砂糖 プ子ココアパン	豚肉	玉葱 人参 トマト コーン 枝豆
14火	ちゃんぽんスパゲティ 豆腐のハンバーグ	スパゲティ サラダ油 ごま ごま油 豆腐 鶏肉	豚肉 かまぼこ わかめ	キャベツ 長葱 人参 竹の子 玉葱
15水	ごはん とり団子のみそ鍋 いわしのかば焼き 野菜の梅和え	ごはん でん粉	鶏肉 みそ いわし	大根 玉葱 人参 長葱 生姜 キャベツ きゅうり もやし 梅
16木	チーズロールパン 白菜の塩スープ からあげ(2個) ウインナーポテト	チーズロールパン はるさめ 小麦粉 じゃが芋 サラダ油	わかめ 鶏肉 ウインナー	玉葱 白菜 人参 玉葱
17金	ごはん 卵とコーンのスープ(卵・代) マーボー丼 福神漬	ごはん でん粉 砂糖 でん粉 ごま油	卵 豚肉 豆腐 大豆	玉葱 コーン 人参 青梗菜 長葱 人参 にんにく 生姜 大根
21火	プ子チョコパン スパゲティナポリタン カクテルゼリー チーズ	プ子チョコパン スパゲティ サラダ油 砂糖 でん粉 ゼリー	ウインナー ベーコン チーズ	玉葱 人参 トマト ピーマン にんにく
22水	ごはん さつま芋ときのこのみそ汁 すき焼き風 たくあん	ごはん さつま芋 三温糖 サラダ油	みそ 豚肉 厚揚げ	しめじ えのき 椎茸 白菜 人参 白滝 大根
23木	ミルク丸形パン(横割) 鶏肉のポトフ 白身魚のフライ 野菜サラダ	ミルク丸形パン パン粉 揚げ油 ドレッシング	鶏肉 白身魚	大根 玉葱 人参 セロリ にんにく キャベツ きゅうり 人参
24金	ポークカレーライス マスカットゼリー	ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油 ゼリー	豚肉	玉葱 人参 にんにく ぶどう

8月

24月	ハヤシライス カットゼリー(サイダー)	ごはん じゃが芋 砂糖 小麦粉 サラダ油 ゼリー	豚肉	玉葱 人参 トマト
25火	プ子ココアパン フナー・ガー 豚肉のメンチカツ ホワイトクリーム	プ子ココアパン クイツティオ ごま油 ごま パン粉 揚げ油 ホワイトクリーム	鶏肉 豚肉	白菜 もやし 人参 にら 生姜 玉葱
26水	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 五目きんぴら炒め 昆布の佃煮	ごはん 三温糖 サラダ油	豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ 昆布	なめこ 長葱 こんにゃく ごぼう 人参
27木	ミルク丸形パン(横割) エビボールの醤油スープ ケチャップハンバーグ 枝豆	ミルク丸形パン えび たら 鶏肉 豚肉	大根 人参 小松菜 玉葱 枝豆	
28金	ごはん 鶏飯(けいほん)(卵・代) ポークシューマイ(2個) たたききゅうり	ごはん 鹿児島県の味 ごはんを入れて食べてね シューマイの皮 砂糖 ごま ごま油	鶏肉 卵 豚肉	大根 人参 長葱 椎茸 玉葱 きゅうり
31月	夏野菜のカレーライス はちみつレモンゼリー	ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油 ゼリー	鶏肉	玉葱 人参 なす トマト パプリカ レモン