

7月 きゅうしょくだより

平成26年7月号
長沼町
学校給食センター



今年度も「食に関する指導」で

みなさんのクラスに、おうかがいします！



今年度も、皆さんのクラスに栄養教諭が訪問させていただき、食に関する

指導をおこないます。今年のスタートは、北長沼小学校の1年生のクラスからです！

『「食に関する指導」ってなんだっけ？』って、思っている人もいるのでしょうか？

食べるものや、食べる事にかかわる色々なお話を、お伝えします。

☆食べ物の栄養のお話、☆食事中のマナーのお話、☆食べ物の旬（たくさんとれて、おいしい時期）のお話、☆お料理の歴史のお話、☆野菜の生まれた国のお話、などなど・・・

成長期の皆さんにとって、食べることは、とても大切なことです。

食べ物のお話を聞いて、食べることに興味を持ってくれたらいいなあと思っています。

みなさんの教室にお邪魔するのを楽しみにしています。 **よろしくおねがいします！**

給食センターの秘密

その1

中は、ガスの火がついています！



炊き上がって出てきたところ。20分くらい、蒸らします。

◎毎日、1100人分のご飯を、用意できるのは

なぜでしょう？

それは！ 給食センターには、

連続炊飯器があるからです。

一つの釜で6kgのお米が炊けちゃいます。

(65～85人分になります。)

7月 きゅうしょくもくひょう



しょうがっこう
小学校

たのしく食べよう！

ちゅうがっこう
中学校

夏の健康と食事について考えよう！



◎マナーの悪い食べ方は、一緒に食事をしている人も

いやな気持ちになります。

マナーを守って、楽しく食事をしましょう。

◎暑い季節は、冷たいものがおいしく感じますね。

でも、食べ過ぎには気を付けましょう。

おなかが冷えて、おなかが痛くなったり、

冷たいおやつで、おなかいっぱいになり、

ごはんをきちんと、食べられなくなったりしますよ。

夏も、一日3食、しっかり食べて、元気な体をつくりましょう！今の季節は栄養が

たっぷりの、美味しい野菜がたくさんとれます。長沼町でも、たくさんの野菜がつく

られています。給食でも、長沼でつくられた

野菜をたくさんつかっていますよ。毎日の食事の

中や、スーパーの野菜売り場でどれが長沼産

の野菜か探してみるのもいいですよ。



だいこん、トマト、きゅうり、チンゲンサイ、セロリ・・・

☆給食についての、ご意見・ご要望は「学校給食センター」までお願いします。

・TEL 88-2385 ・FAX 88-2434

・メールアドレス E-mail:kyusyoku@ed.maoi-net.jp





平成26年7月小学校給食献立表



ながめまちょうがっこうきゅうしよく
長沼町学校給食センター

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		蛋白
1 (火)	ごはん			こめ (ながめまさん)		634
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.7
	いもちだんごじる	とりにく	にんじん たけのこ ながねぎ ごぼう	いもち	こんぶ だしパック みりん しお しょうゆ	
	さんまのうまかに	さんま		さとう	しょうゆ みりん しお	
	ちくわサラダ	ちくわ	キャベツ きゅうり	マヨネーズ ごま さんおんとう	しお こしょう しょうゆ	
2 (水)	うめごはん		うめ しそ	こめ (ながめまさん) ごま		613
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.8
	とうふとあぶらあげの みそじる	とうふ あぶらあげ	チンゲンサイ ながねぎ		こめみそ にぼし だしパック	
	チーズはんぺんフライ	はんぺん チーズ		なたねあぶら		
	もやしとコーンのソテー	ポークハム	もやし えだまめ コーン	バター	しょうゆ こしょう コンソメ	
3 (木)	ごはん			こめ (ながめまさん)		589
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.6
	ちゅうかふうたまごスープ	たまご ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ	ごまあぶら	コンソメ しお しょうゆ こしょう	
	とりのパンパンジーソース	とりにく	しょうが ながねぎ	ごま さんおんとう ごまあぶら	さけ しょうゆ こくもつず	
	キャベツとツナの ごましょうゆあえ	ツナ	キャベツ	マヨネーズ	しょうゆ	
4 (金)	てんぷらうどん (かきあげ)	なると とりにく	たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ たもぎだけ (ごぼう しゅんぎく)	うどん (はるよこい) かきあげ なたねあぶら	しょうゆ みりん だしパック こんぶ かつおだし	684
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.3
	おかかあえ	かつおぶし	はくさい ほうれんそう		しょうゆ	
7 (月)	ごはん			こめ (ながめまさん)		644
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.3
	とうふボールスープ	トーフボール (たら とうふ)	はくさい えのきだけ だいこん ながねぎ		コンソメ さけ しお とりがらスープ しょうゆ こしょう	
	ほしのコロッケ			コロッケ なたねあぶら		
	ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	さんおんとう こめあぶら	ケチャップ こしょう ウスターソース しお コンソメ しょうゆ	
たなばたキラキラゼリー			ゼリー			
8 (火)	ごはん			こめ (ながめまさん)		632
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.1
	さんぺいじる	さけ	ながねぎ はくさい たまねぎ だいこん しょうが	じゃがいも つきこんにゃく	しょうゆ さけ みりん しお こんぶ だしパック かつおだし	
	わかどりのごまてりやき	とりにく		ごま		
	ビーフンのサラダ	ポークハム	にんじん きゅうり	ビーフン マヨネーズ ごまあぶら	しょうゆ	
9 (水)	ごはん			こめ (ながめまさん)		638
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.1
	おでん	はんぺん うずらたまご さつまあげ がんもどき とりごぼう こんぶ	だいこん	こんにゃく さんおんとう	しょうゆ みりん ねこんぶ だしパック かつおだし	
	はるまき	(ぶたにく)	(キャベツ たまねぎ)	はるまき なたねあぶら		
きんぴらごぼう	ちくわ	ごぼう にんじん	こめあぶら さんおんとう ごま	とうがらし しょうゆ みりん		
10 (木)	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトジュース ブルーネ	こめ (ながめまさん) こめつぶむぎ じゃがいも バター	あかワイン ローレル カレーペースト チキンコンソメ ターメリック クミン カルダモン カレールウ しょうゆ	749
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.1
	こぶちやきゅうり		きゅうり		しお こぶちや	
11 (金)	せわりコッペパン			パン		678
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.9
	マカロニのクリームに	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン	マカロニ じゃがいも バター	シチューミクス しお コンソメ こしょう	
	つくねスティック	つくね (とりにく)	(ながねぎ たまねぎ)			
キャベツソテー		キャベツ もやし	バター	しお こしょう		

* 今月の長沼産食材の予定は ・おこめ(ななつほし) ・うどん(はるよこい) ・ラーメン(きたほなみ)
・みそ ・とうふ ・あぶらあげ ・トマトジュース ・チンゲンサイ ・だいこん ・きゅうり ・セロリ ・スッキーニ
・ミニトマト ・トマト ・かぼちゃ(コロッケ) ・みそ



日 (曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料その他		エネルギー
		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもと				蛋白
14 (月)	ごはん					こめ (ながぬまさん)				609
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								25.2
	だいこんのみそしる	あぶらあげ		だいこん				こめみそ だしパック にほし		
	たらフライ	すけとうたら				なたねあぶら				
	にくじゃが	ぶたにく		えだまめ たまねぎ にんじん		じゃがいも しらたき こめあぶら さんおんとう		しょうゆ みりん さけ こんぶ かつおだし		
15 (火)	ごはん					こめ (ながぬまさん)				618
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								24.2
	ちゅうかビーフンスープ			チンゲンサイ きくらげ にんじん ながねぎ		ビーフン でんぷん		しょうゆ コンソメ とりがらスープ		
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう						
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン たけのこ たまねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら さんおんとう		さけ オイスターソース しょうゆ チンジャオロースのたれ		
16 (水)	ごはん					こめ (ながぬまさん)				615
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								28
	しらたまじる	ぶたにく		にんじん ながねぎ はくさい しいたけ		しらたまもち		さけ しょうゆ こんぶ だしパック かつおだし		
	とりのねぎソースかけ	とりにく		ながねぎ		なたねあぶら さんおんとう		こくもつす しょうゆ とうがらし さんしょう		
	ちくわとわかめのあえもの	ちくわ わかめ		きゅうり		さんおんとう ごまあぶら		しょうゆ こくもつす		
17 (木)	ごはん					こめ (ながぬまさん)				698
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								27.7
	いもともずくのみそしる	もずく あぶらあげ		たまねぎ ながねぎ		じゃがいも		こめみそ にほし だしパック		
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ (ぶたにく とりにく)		(たまねぎ)		さんおんとう でんぷん		しょうゆ さけ みりん		
	スパゲティサラダ	ツナ水煮		キャベツ きゅうり えだまめ にんじん		スパゲティ マヨネーズ		ドレッシング こしょう しお		
18 (金)	みそバターラーメン	ぶたにく		にんにく しょうが メンマ もやし たまねぎ コーン にんじん		ちゅうかめん (キタホナミ) バター		こしょう さけ みそスープ とりがら		724
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								30.6
	あげとうふしゅうまい	しゅうまい (とうふ)				なたねあぶら				
	にしよくのごまじょうゆあえ			ほうれんそう はくさい		ごまあぶら ごま さんおんとう		しょうゆ		
	なつやさいカレー	ぶたにく スキムミルク なまクリーム		たまねぎ にんじん スッキー セロリー えだまめ なす トマト にんにく しょうが		こめ (ながぬまさん) こめつぶむぎ じゃがいも バター		ローレル こしょう あかワイン カレールウ ケチャップ カレーペースト ちゅうのうソース		803
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								25.5	
やさいサラダ	かまぼこ わかめ		キャベツ もやし きゅうり				ごまドレッシング			
23 (水)	ごはん					こめ (ながぬまさん)				755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								24.7
	わかめとトマトのスープ	とりももにく たまご わかめ		ながねぎ にんにく		はるさめ ごまあぶら		しお ちゅうかあじ こしょう		
	マーマレードチキン	とりにく		にんにく マーマレード				こしょう しょうゆ しお しろワイン みりん		
	はるさめサラダ	ポークハム		きゅうり にんじん		はるさめ マヨネーズ		しお こしょう しょうゆ		
☆セレクトデザート☆					デザート					
24 (木)	ごはん					こめ (ながぬまさん)				611
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								21.7
	ポトフスープ	ウィンナー だいず		キャベツ たまねぎ にんじん セロリー		じゃがいも		とりがらスープ しょうゆ コンソメ こしょう さけ		
	かぼちゃコロッケ			(かぼちゃ たまねぎ)		コロッケ なたねあぶら		ちゅうのうソース ウスターソース ケチャップ		
	ミニトマト			ミニトマト						
25 (金)	ごはん					こめ (ながぬまさん)				633
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								30.4
	とりだんご汁	とりごぼう とうふ あぶらあげ		はくさい にんじん ながねぎ しょうが		つきこんにゃく		さけ こめみそ かつおだし こんぶ		
	さけのみそマヨネーズやき	さけ				マヨネーズ		こめみそ みりん		
	やきぶたのちゅうかあえ	やきぶた		きくらげ もやし きゅうり		さんおんとう ごまあぶら ごま		しょうゆ こくもつす		

23日は
セレクトきょうしょく!
デザートをえらべます!

・焼きプリンタルト
・りんごタルト
・ハスカップゼリー
・きゅうにゅうプリン
どれに
しますか?



* 食材の都合により、献立の一部が変更になる場合もありますのでご了承ください。

* 「箸」は、忘れずに毎日持ってきてきましょう。

* の印がついている日には、スプーンを持ってきてきましょう。

* 魚の献立の日には、骨に気を付けましょう。