

8月のよていこんだて



給食費口座振替日：8月25日（火）

令和8年度 斜里町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
/ kcal	18 638 / 715 kcal	19 644 / 785 kcal	20 655 / 788 kcal	21 669 / 779 kcal
しょうがっこうちゅうがくねんがくせい 小学校中学年/中学生 エネルギー 640kcal / 769kcal たんぱく質 24.6g / 29.4g 脂質 19.3 / 22.7g 食塩相当量 2.6g / 3.3g	ごはん もやしの味噌汁 ほっけフライ 中濃ソース 大根のさっぱり炒め	★ 斜里産春よ恋コッペパン ★ おまめのスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ	持参おにぎり ★ ちゃんこうどん ★ 鶏肉じゃが	ごはん ★ ホイコーロー丼 ★ ワンタンスープ フルーツ杏仁
	牛乳 わかめ ほっけ 油揚げ	牛乳 大豆 金時豆 大福豆 ウインナー ハンバーグ ハム	牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 ベーコン 豚肉
	ごはん 油 ごま 砂糖	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ エッグケアマヨネーズ	うどん じゃがいも 油 砂糖	ごはん ワンタン 油 砂糖 でんぷん ごま油 杏仁ゼリー
	もやし にんじん ながねぎ だいこん	白菜 にんじん 玉ねぎ きゅうり	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ はくさい たまねぎ いんげん	もやし にんじん 玉ねぎ ながねぎ 生姜 きゃべつ ピーマン パイン みかん 桃
24 601 / 734 kcal	25 667 / 738 kcal	26 591 / 794 kcal	27 680 / 789 kcal	28 713 / 835 kcal
コッペパン ★ じゃがいものクリームスープ 野菜うの花もちもちフライ ★ 海藻サラダ	ごはん ★ にらのみそチゲ さばの生姜煮 ★ にんじんしりしり	黒砂糖パン ★ 和風ポトフ ★ サイコロトンテキ シークワサーゼリー	持参おにぎり ★ しょうゆラーメン コーンしゅうまい オイキムチ	ごはん ★ 夏野菜カレー ★ コールスローサラダ
牛乳 ベーコン 生クリーム わかめ 茎わかめ 野菜うの花もちもちフライ とさか 昆布	牛乳 豚肉 豆腐 鯖 ツナ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 豚肉 わかめ コーンしゅうまい	牛乳 豚肉 生クリーム
コッペパン じゃがいも 小麦粉 バター 米粉 油 オリーブ油 砂糖	ごはん ごま油	黒砂糖パン じゃがいも 油 砂糖 でんぷん シークワサーゼリー	ラーメン 砂糖 ごま油	ごはん じゃがいも 油 砂糖 エッグケアマヨネーズ はちみつ
たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん	にら 白菜 白菜キムチ だいこん にんじん もやし	玉ねぎ 大根 はくさい にんじん しめじ 生姜	長ねぎ メンマ 玉ねぎ にんじん きゅうり	玉ねぎ にんじん ブッキーニ なす ピーマン 生姜 きゃべつ きゅうり
31 545 / 735 kcal	/ kcal	※牛乳は毎日つきます。（31日は牛乳の代わりににんじんジュースがつきます。） ※箸は清潔なものを持参してください。 マークの日はスプーンが出ます。 ※食材の調達状況によって使用食材・献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※連続して5日以上給食を喫食しない場合は給食費を減免することができます。 該当日の3日前までに各学校へお申し出ください。		
かぼちゃパン ★ 夏野菜ミネストローネ ほうれん草オムレツ ★ ひじきの和風ペンネ	★ 印はがついている料理には 斜里産食材が使われています。 「太字」は新メニューです♪			
ベーコン 大豆 オムレツ 油揚げ 鶏肉 ひじき	主に体をつくる			
かぼちゃパン じゃがいも ペンネ オリーブ油 油 砂糖	主に体を動かす			
なす ブッキーニ にんじん たまねぎ トマト 枝豆 にんじんジュース	体の調子を整える			

31日 牛乳の代わりに「斜里産にんじんジュース」がつきます。お楽しみに♪

農家さんからの贈り物 ～おいしいじゃがいもをいただきます～

8月の給食では、地域の農家さんから無償でご提供いただく、“無農薬のじゃがいも”を使用する予定です。農家の高さんが安心・安全にこだわり、手間ひまかけて大切に育ててくださった特別なじゃがいもです。給食では、肉じゃがやカレー、スープなどに形を変えて登場します。



肉じゃがの日は、約90kgもの大量のじゃがいもを調理員さんが1つずつ手切りし、大切に調理してくれます。

無農薬ってなに？



最近、よく耳にする「無農薬」や「有機栽培」という言葉。言葉のとおり、栽培期間中に科学農薬を一切使わずに育てられた野菜のことです。土や太陽、水のみで育った野菜本来の力強いまみやあまみがつまっています。無農薬野菜を食べることは、未来の地球の土や水、生態系を守ることにもつながります。

旬のパワーを味わおう！～8月31日は「野菜の日」～



8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」のごろ合わせで「野菜の日」です。

今は1年中いろいろな野菜が買える便利な時代ですが、やっぱり1番おいしくて元気なのは“旬”の野菜です。夏の強い太陽をあびて育ったトマト、きゅうり、なす、ピーマンなどの夏野菜は、水分や栄養がたっぷりで私たちの体の中を元気にしてくれます。

野菜には、数字の栄養素では測れない、自然の強い生命力がつまっています。今月の給食には、そんな旬の野菜がたっぷり使われています。作ってくれた農家さんに感謝して、体の中から元気になりましょう。

夏の旬野菜たち



とうきび



レタス



きゅうり



トマト



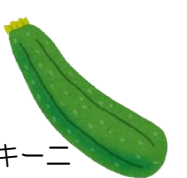
スイカ



ピーマン



なすび



ズッキーニ

JAしれとこ斜里さまより にんじんジュースの寄贈があります！ ～地産地消の食育の一環として～



なんと今月は、野菜の日給食に合わせて、JAさんから、わたしたちの町、斜里町で育ったにんじんを100%使ったにんじんジュースが、無償でみなさんにプレゼントされます。



おいしさのひみつは2つのポイントがあります♪しっかり味わって夏の疲れを吹き飛ばしましょう！

①砂糖不使用なのに、まるでフルーツのような甘さ！

激しい寒暖差が、にんじんの甘みをぎゅっと引き出しました。収穫直後に急冷しておいしさを閉じ込めているため、砂糖を使っていなくても驚くほどフルーティです。

②青くさがなく、苦手なひとにもゴクゴク飲める！



原材料がにんじんとレモンだけ。にんじん特有のにおいがきれいに抑えられているので、苦手な人もおいしく飲めます。

さらに、ジュースだけではなく、今月は新鮮な「生のにんじん」も300kg無償で提供していただくことになっています。このにんじんは、毎日の給食のおかずとして大切に使用させていただきます。



今月の使用予定食材※天候や配送状況により変更になることがあります。

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉・でんぷん 小麦粉 にんじん じゃがいも にんじんジュース	大豆・金時豆・大福豆・油揚げ・枝豆・豆腐・椎茸 マカロニ・鶏肉・ベーコン・マッシュルーム・コーン 玉ねぎ・白菜・大根・いんげん・きゃべつ しめじ・ごぼう・きゅうり・ズッキーニ・ベーコン 長ねぎ・にら・ピーマン・ほっけ	なす・生姜 みかん缶・桃缶 さば	韓国：わかめ インドネシア：パイン缶 中国：メンマ