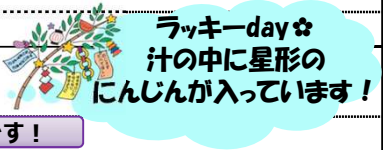
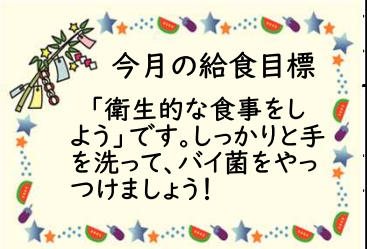


| 日付 | 曜日 | 料理名                                                  | 使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】                                                                                                                                                                                                        |
|----|----|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 火  | みそワントンじる<br>いかいそベフライ<br>こまつなのびたし                     | ワントン（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） にんじん はくさい 長ねぎ しめじ しょうが にんにく<br>がらスープ（鶏肉・豚肉） 無添加みそ 丸大豆醤油 清酒 一味唐辛子 水<br>いか磯辺フライ（小麦・いか・大豆） 米油<br>こまつな もやし ちくわ 丸大豆醤油 かつお削り節 みりん 瀬戸のほん塩                                                                       |
| 2  | 水  | キャベツのミルクスープ<br>タンドリーチキン<br>えだまめ                      | ウインナー（大豆・豚肉） たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ホールコーン マカロニ（小麦） 牛乳 米油 水<br>ベシャメルウ（乳・小麦・鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳 コンソメ（鶏肉・豚肉） 白ワイン 白こしょう<br>とり肉 ヨーグルト（乳） トマトケチャップ カレー粉 にんにく 丸大豆醤油 みりん 塩こしょう<br>枝豆 瀬戸のほん塩                                                     |
| 3  | 木  | とうふのスープ<br>アンサンブルエッグ<br>ポテトのミートソースに                  | とうふ ハム（豚肉） にんじん 長ねぎ キャベツ ホールコーン<br>中華スープの素（大豆・鶏肉・豚肉・ごま） 丸大豆醤油 黒こしょう 白こしょう 水<br>アンサンブルエッグ（卵・乳・豚肉・りんご）<br>大豆 <b>ぶた肉</b> 赤ワイン じゃがいも たまねぎ ピーマン てんさい糖 コンソメ（鶏肉・豚肉）<br>トマトケチャップ トマトピューレー ハヤシルウ（小麦） 中濃ソース 黒こしょう 米油 水                  |
| 4  | 金  | ごもくうどん<br>あじさんがやき<br>スティックなっとう                       | バックうどん（小麦） <b>ぶた肉</b> 清酒 にんじん 長ねぎ ほうれんそう ごぼう 乾燥しいたけ なんと（小麦） 油あげ 米油 水<br>だしパック（さば） うどんつゆ（小麦・大豆） そばつゆ（小麦・さば・大豆） 丸大豆醤油 みりん かつおだし こんぶだし<br>あじさんが（小麦・大豆・豚肉） 甘酢あんかけ（小麦・大豆） <b>ほねにちゅうい！</b><br>スティック納豆（大豆）                           |
| 7  | 月  | たなばたじる<br>ほしのコロッケ<br>やさいのにももの                        | かにかまぼこ 高野豆腐 にんじん オクラ たけのご水煮 乾燥しいたけ だしパック（さば） 清酒<br>丸大豆醤油 そばつゆ（小麦・さば・大豆） かつおだし こんぶだし 瀬戸のほん塩 米油 水<br>星のコロッケ（小麦・鶏肉・豚肉） 米油 中濃ソース <b>セタメニューです！</b><br><b>ぶた肉</b> 清酒 にんじん だいこん 生あげ 板こんにゃく いんげんまめ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし 水            |
| 8  | 火  | ふのみそしる<br>いわしのしょうがに<br>ようふうきんぴらごぼう                   | 豆麩（小麦） だいこん にんじん こまつな 油あげ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水<br>いわしの生姜煮（小麦・大豆） <b>ほねにちゅうい！</b><br>ごぼう にんじん ホールコーン つきこんにゃく ベーコン（大豆・豚肉） 清酒 てんさい糖 みりん 丸大豆醤油 ごま 米油 ごま油                                                                 |
| 9  | 水  | ツナスパゲティ<br>ハムチーズピカタ<br>ヨーグルト                         | スパゲティ（小麦） 瀬戸のほん塩 オリーブ油 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン<br>乾燥しいたけ ツナ バター（乳） 黒こしょう 白ワイン スパ味（小麦・大豆）<br>ハムチーズピカタ（卵・乳・小麦・大豆・豚肉）<br>ヨーグルト（乳）                                                                                                |
| 10 | 木  | ミネストローネ<br>たれつきにくだんご<br>もやしのガーリックいため                 | <b>ぶた肉</b> 白ワイン じゃがいも キャベツ しめじ トマト缶 トマトケチャップ 水<br>コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう オリーブ油<br>たれ付き肉団子和風（大豆・鶏肉・豚肉）<br>もやし にんじん ベーコン（大豆・豚肉） にんにく 瀬戸のほん塩 混合こしょう コンソメ（鶏肉・豚肉） オリーブ油                                         |
| 11 | 金  | まめいりカレーライス<br>ふくしんづけ<br>フルーツポンチ                      | 精白米 <b>ぶた肉</b> 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん ミックス大豆水煮 混合こしょう 水 米油<br>カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉） 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 カレー粉 カレーペースト<br>福神漬け（小麦・ごま）<br>ぶどうゼリー みかんシロップづけ パインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水                               |
| 14 | 月  | にしょくごはん<br>ぐだくさんのみそしる<br>はちみつレモンゼリー                  | 精白米 とり肉 大豆たんぱく しょうが 清酒 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 卵 瀬戸のほん塩 米油<br>だいこん にんじん ほうれん草 ごぼう かぼちゃもち さつまあげ（小麦・大豆）<br>無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水<br>はちみつレモンゼリー                                                                                  |
| 15 | 火  | かいそうのみそしる<br>キャベツぎょうざ<br>マーボーどうふ                     | くきわかめ ぶのり にんじん こまつな 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水<br>キャベツの餃子（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま）<br>とうふ <b>ぶた肉</b> 清酒 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ オイスターソース ごま油<br>丸大豆醤油 無添加みそ てんさい糖 コンソメ（鶏肉・豚肉） トウバンジャン でん粉 米油 水                                    |
| 16 | 水  | だいこんとハムのスープ<br>ささみチーズカツ<br>ブロッコリーソティ<br>ブルーベリーとマーガリン | だいこん にんじん ハム（豚肉） 乾燥パセリ コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし 白ワイン 丸大豆醤油 混合こしょう 水<br>ササミチーズカツ（小麦・卵・乳・大豆・鶏肉） 米油<br>ブロッコリー キャベツ にんじん コンソメ（鶏肉・豚肉） 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油<br>ブルーベリージャム&マーガリン（乳・大豆） <b>パンにブルーベリージャムをはさんで食べてね！</b>                     |
| 17 | 木  | かぼちゃだんごのスープ<br>さけのこうそうやき<br>れいとうパイン<br>ミルメークココア      | <b>ぶた肉</b> 白ワイン かぼちゃもち はくさい ほうれんそう にんじん コンソメ（鶏肉・豚肉）<br>野菜ブイヨン 鶏だし 瀬戸のほん塩 白こしょう オリーブ油 水<br>鮭切り身 マヨネーズ（卵）白ワイン パン粉（小麦） 米油 バジル粉 乾燥パセリ <b>ほねにちゅうい！</b><br>冷凍のパイン<br>ミルメークココア（大豆） <b>ミルメークは牛乳に入れて混ぜて飲みます。</b>                       |
| 18 | 金  | みそラーメン<br>しゅうまい<br>あじつけのり                            | バックラーメン（小麦） <b>ぶた肉</b> 清酒 玉ねぎ はくさい もやし にんじん 長ねぎ メンマ しょうが にんにく 米油<br>みそラーメンたれ（卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） がらスープ（鶏肉） 清湯スープ こんぶだし 一味唐辛子 水<br>大きなしゅうまい（卵・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン）<br>味付けのり                                                            |
| 22 | 火  | すましじる<br>さばのみそに<br>くるまふのにしめ                          | とうふ にんじん 長ねぎ ごぼう 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 清酒<br>そばつゆ（小麦・大豆・さば） 瀬戸のほん塩 だしパック（さば） かつおだし こんぶだし 水<br>さばのみそ煮（小麦・さば・大豆） <b>ほねにちゅうい！</b><br>車麩（小麦） 板こんにゃく たけのご水煮 にんじん いんげん 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし こんぶだし 水                                         |
| 23 | 水  | 地養豚ポークシチュー<br>ポテトカップグラタン<br>メロン                      | <b>地養豚</b> 赤ワイン にんにく じゃが芋 玉ねぎ 人参 枝豆 マッシュルーム トマト缶 ローリエ 黒こしょう 白こしょう 生クリーム（乳）<br>エスパニョールソース（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご） デミグラスソース（小麦・鶏肉） コンソメ（鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳 米油<br>ポテトカップグラタン【ほうれんそう】（乳・小麦・大豆・鶏肉）<br><b>メロン</b> <b>今年もJAふらのさんからメロンを頂きました！</b> |
| 24 | 木  | アルファベットスープ<br>えびカツ<br>カラフルソティ                        | <b>ぶた肉</b> 白ワイン キャベツ にんじん ほうれんそう マカロニ（小麦） 瀬戸のほん塩<br>コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし 丸大豆醤油 白こしょう 米油 水<br>ごちそう海老カツ（卵・小麦・えび・大豆・魚介類） 米油 タルタルソース（卵・大豆）<br>ホールコーン 枝豆 にんじん ウインナー コンソメ（鶏肉・豚肉） 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油                              |
| 25 | 金  | いためビビンバ<br>ちゅうかスープ<br>プリン                            | 精白米 <b>ぶた肉</b> 大豆たん白 にんにく 無添加みそ 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖 コチュジャン（大豆） 米油<br>もやし こまつな にんじん たけのご水煮 アジアンソース（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） でん粉<br>ホタテ はくさい にんじん ホールコーン わかめ 中華スープの素（大豆・鶏肉・豚肉・ごま）<br>がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 清酒 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水<br>プリン（大豆）     |
| 26 | 火  | なつやさいカレーライス<br>ふくしんづけ<br>冷凍みかん                       | 精白米 <b>ぶた肉</b> 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん スッキーニ トマト ピーマン 水<br>カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉） 脱脂粉乳 中濃ソース 丸大豆醤油 米油 カレー粉 カレーペースト 混合こしょう<br>福神漬け（小麦・ごま）<br>冷凍みかん                                                                           |



ヨーグルトの乳酸菌は、お腹の調子を整えてくれます。



|                  |                                                      |
|------------------|------------------------------------------------------|
| 7月分平均栄養価         |                                                      |
| 熱量               | 小学生 650カロリー<br>(650カロリー)<br>中学生 793カロリー<br>(820カロリー) |
| たんぱく質            | 小学生 16.5%<br>中学生 16.3%<br>(16%)                      |
| ( ) 内は学校給食の基準です。 |                                                      |

★ 8月の予定こんだて ★

|    |   |                                |                                                                                                                                                     |
|----|---|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 | 火 | なつやさいカレーライス<br>ふくしんづけ<br>冷凍みかん | 精白米 <b>ぶた肉</b> 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん スッキーニ トマト ピーマン 水<br>カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉） 脱脂粉乳 中濃ソース 丸大豆醤油 米油 カレー粉 カレーペースト 混合こしょう<br>福神漬け（小麦・ごま）<br>冷凍みかん |
|----|---|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

食物アレルギーの原因となる食品（加工品含む）アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考になしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている21品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類（えび、かに等）がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。 TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、ヨーグルト、メロンを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承ください。



# 給食たより



上富良野学校給食センター  
2025年 7月号

## えいせいいてき しょくじ 衛生的な食事をしよう！！

気温や湿度が高くなるこれからの時期は、細菌による食中毒が起こりやすくなります。食中毒になると、おなかが痛くなったり、下痢をしたり、吐き気がしたり、熱が出たり・・・とてもつらい思いをします。夏を楽しく過ごすために、しっかりと予防しましょう。

## た 食べる前は手洗いをきちんとしよう！

夏は食中毒や夏風邪などの流行が心配されますが、じつはこれらのウイルスへの感染の大部分は、手を介した感染（接触感染）です。とくに外に行く機会も増えるので、外から屋内に入るときや食事の前には、せっけんで手洗いをきちんと行いましょう。この手による感染ルートがシャットアウトでき、とても有効な予防法になります。

### て かい 手を介したウイルス感染のしくみ

①手には目に見えないかぜや食中毒を起こすウイルスがついていることがある。

②ウイルスなどのついた手で食べ物を食べたり、目や鼻の粘膜にふれると、ウイルスがそこから体の中に入ります。

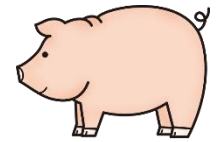
③ウイルスには、のどや腸など種類ごとに好む場所がある。人間の細胞を使って自分の仲間を増やすそうとすると、熱や下痢などの症状が起こる。

せっけんをよく泡立て、すみずみまでよく手を洗うことで、手についたウイルスが落ち、感染を防ぐことができる。

## きゅうしょく 給食 についてのお知らせ★

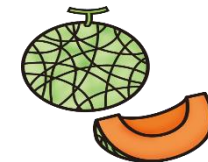
今月の23日は、上富良野の特産品を使った給食を提供します。地養豚を使ったポークシチューと、JAふらのさんから頂いた富良野地域でとれたメロンを提供する予定です。みなさん、感謝しておいしく食べてください。

### か み ふ ら の 上富良野の地養豚とは？



地養豚と一般の豚との違いは、豚が食べているエサです。「地養素」という木酢液の入ったエサを食べることで、木酢液に含まれる有機酸が疲労物質である乳酸をできにくくするため、ストレスの少ない健康な豚が育つといわれています。

「地養素」とは木酢精製液、海藻、ヨモギ、ゼオライトの4つの天然成分からつくられています。これをエサに混ぜて、大切に豚を育てています。



### ふ ら の 富良野メロンの特徴

富良野メロンはとても甘くて、ジューシーな味わいが特徴です。昼と夜の大きな気温差が育んだメロンは、たっぷりと糖分を蓄え、香りと肉質に優れています。また果肉が引きしまっており、しっかりとしているため、甘くさっぱりとしたのどごしが楽しめます。

### ◆ のどが渴いたときの1杯は？ ◆

暑くてのどが渴いているとき、ジュースで水分をとろうとすると、ついつい飲みすぎて糖分のとりすぎにつながります。さらに血液中に取り込まれた糖分によって、脳はにせの満腹感を感じ、肝心の食事のときに食欲がわかなくなります。なるべく水か糖分のない麦茶などからのどが渴く前にこまめにとるのがおすすめです。一度にたくさん汗が出たときは、スポーツ飲料や経口補水液を活用するのもよいでしょう。

運動するときは運動前にはかならず水分をとり、運動中も時間を決めて水分補給をしてください。また運動後ですが、食事前にたくさん水分をとりすぎると、おなかがふくらんで食事が食べられなくなります。みそ汁などの汁物はもちろん、ご飯やおかず、くだものなど食べ物からも水分は補給できます。柔軟に考えて暑い夏を乗り切ってください。

