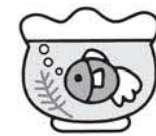




7月 小学校給食予定献立表

B



苫小牧市学校給食共同調理場
第1調理場 TEL 57-5881
第2調理場 TEL 67-1815

月		火		水		木		金																																																											
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																																																										
<p>○牛乳は毎日つきます。</p> <p>○この日に、スプーンがつきます。</p> <p>○都合により献立が変わることもあります。</p> <p>○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。トップページ</p> <p>教育・文化・スポーツ → 教育 → 小中学校の給食献立など</p> <p>○お魚には骨が付いている場合もあります。刺さらないよう取り除くなど注意して食べましょう。</p> <p>食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。</p>		<p>苫小牧産の食材を使用しています</p> <p>5日(月) ピリからじる …… しめじ</p> <p>8日(休) マカロニいりトマトスープ … しめじ</p> <p>12日(月) ジンギスカン …… もやし</p> <p>13日(火) とんこつしょうゆラーメン … もやし</p> <p>14日(水) スープカレー …… しめじ</p> <p>21日(水) ぶたにくのしょうがいため … しいたけ</p>		<p>中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。(七夕祭りは、ひと月後の8月7日に行つ所もあります)七夕にちなんで今月の給食では、七夕お星さま三色ゼリーが出ます。</p> <p>7月7日 七夕</p>		<p>1 バーガーパン</p> <p>つづつづ コーンスープ</p> <p>あみやきハンバーグ</p> <p>バーガーパンにはさんで食べましょう</p> <p>みかんゼリー</p>		<p>2 ごはん</p> <p>よしのじる</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>はいがふりかけ</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 569kcal・22.8g・20.1g・2.7g 中 643kcal・25.4g・22.0g・3.2g 高 757kcal・29.6g・24.9g・3.7g</p> <p>クリームコーン缶・ホールコーン・玉葱・乾燥パセリ・生クリーム(乳)・牛乳・有塩バター(乳)・こしょう・ルウボタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)</p> <p>鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マーガリン・しょうゆ・牛肉エキス・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・しょうが・砂糖・香辛料・卵・水あめ・清酒・チキンエキス・でん粉・小麦・大豆・乳・りんご</p> <p>みかん果汁・砂糖・水あめ</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 589kcal・21.9g・19.4g・1.7g 中 639kcal・23.8g・20.0g・2.0g 高 687kcal・25.4g・20.4g・2.2g</p> <p>鶏肉・人参・ごぼう・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・でん粉・醤油(大豆・小麦)・液体かつおの素・だし醤油(小麦・大豆・さば)・昆布パック(いわし・あじ・かつお・大豆)・昆布・椎茸)・焼くわ(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)</p> <p>キャベツ・鶏肉・玉ねぎ・豚肉・砂糖・豚脂・塩・小麦不使用醤油・酵母エキス・香辛料・でん粉・大豆・植物油・菜種油</p> <p>ごま・でん粉・米胚芽・かつお節・醤油・砂糖・塩・あおさ・大豆・のり・麦芽糖・抹茶・小麦・酵母エキス</p>		<p>5 ごはん</p> <p>ピリからじる</p> <p>さんまだいこくに</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p>		<p>6 สปาゲティ</p> <p>ミートสปาゲティ</p> <p>ほっかいどうオムレツ</p>		<p>7 ごはん</p> <p>じゃがいもとこまつなのみそしる</p> <p>かいたくどん</p>		<p>8 スライスパン</p> <p>マカロニいりトマトスープ</p> <p>えだまめコロケ</p> <p>いちごジャム</p>		<p>9 むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>にくだんご(2こ)</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 547kcal・22.5g・15.8g・1.3g 中 607kcal・25.0g・16.6g・1.5g 高 663kcal・27.8g・17.9g・1.8g</p> <p>人参・しめじ・ごぼう・大根・玉葱・長葱・豚肉・じゃが芋・おろし生姜・塩こうじ・味噌(大豆)・干椎茸・減塩味噌(大豆)・豆板醤・こんぶだし・鰹だしパック</p> <p>さんま・さとう・トマトペースト・食塩・水あめ・オニオンエキス・醸造酢・こしょう・でん粉</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 563kcal・24.0g・19.1g・3.3g 中 604kcal・26.0g・20.8g・3.8g 高 642kcal・27.9g・22.7g・4.2g</p> <p>豚肉・人参・玉葱・グリーンピース・おろし生姜・にんにく・マッシュルーム水煮・きざみ椎茸・トマトケチャップ・トマトピューレ・ミートソース(大豆・牛肉・豚肉・小麦)・ミートソース(玉葱・人参・豚肉・トマトケチャップ・植物油・動物油脂・トマトペースト・にんにく・生姜・チキンエキス・香辛料・オニオンパウダー・大豆)・ウスターソース・中濃ソース・粉チーズ(乳)・有塩バター(乳)・赤ワイン</p> <p>卵・牛乳・植物油・砂糖・クリームパウダー・バター・食塩・水あめ・でん粉発酵調味料・チキンパウダー・香辛料・大豆・小麦・でん粉</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 521kcal・19.9g・12.2g・1.7g 中 591kcal・22.7g・13.5g・2.0g 高 658kcal・25.2g・14.6g・2.4g</p> <p>じゃが芋・人参・長葱・こまつな・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩味噌(大豆)</p> <p>豚肉・カット大豆・人参・玉葱・ホールコーン・芽ひじき・おろし生姜・菜種油・枝豆(大豆)・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・にんにく・料理酒</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 548kcal・17.9g・20.3g・2.2g 中 606kcal・20.2g・21.9g・2.5g 高 709kcal・23.8g・24.0g・3.0g</p> <p>じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・乾燥パセリ・にんにく・塩・フイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ダイズトマト・ホイールマカロニ(小麦)・カットファンナー(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・白ワイン</p> <p>じゃが芋・野菜パン粉・枝豆・小麦粉・砂糖・でん粉・コーンスターチ・食塩・香辛料・パーム油・乳・大豆・菜種油</p> <p>いちご・砂糖</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 614kcal・23.8g・17.8g・2.7g 中 669kcal・25.8g・18.5g・2.5g 高 726kcal・27.8g・19.4g・3.1g</p> <p>人参・じゃが芋・つきこんにやく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・豚肉・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・塩こうじ</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油・香辛料・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・醸造酢・しょうが汁・トマトケチャップ・酵母エキス・パーム油・りんご・大豆・ごま・小麦</p>		<p>12 ごはん</p> <p>もちもちだんごじる</p> <p>ジンギスカン</p>		<p>13 ラーメン</p> <p>とんこつしょうゆラーメン</p> <p>ベジタブルぎょうざ(2こ)</p> <p>肉や小麦粉を使わずに、野菜と米粉で作った餃子です</p>		<p>14 ごはん</p> <p>スープカレー</p> <p>レモンゼリー</p>		<p>15 こくとうパン</p> <p>はるさめスープ</p> <p>肉入り</p> <p>トマトソースチキンカツ</p> <p>たなばたおほしさまさんしょくゼリー</p>		<p>16 ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>さばしおやき</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 568kcal・22.2g・14.9g・1.9g 中 648kcal・25.6g・16.6g・2.0g 高 729kcal・28.9g・18.4g・2.6g</p> <p>白玉もち(もち米・うるち米)・人参・大根・干椎茸・白菜・長葱・鶏肉・減塩醤油(大豆・小麦)・液体かつおの素・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・味パック(いわし・あじ・かつお・さば・昆布・椎茸)</p> <p>羊肉・玉葱・もやし・ピーマン・にんにく・おろし生姜・ソテーオニオン(大豆)・アップルソース(リンゴ)・砂糖・ウスターソース・赤ワイン・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 607kcal・20.9g・16.5g・3.0g 中 620kcal・22.0g・16.9g・3.3g 高 632kcal・23.0g・17.5g・3.7g</p> <p>キャベツ・人参・もやし・豚肉・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・セラチン)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・豚骨ラーメンベース(ポークエキス・しょうゆ・食塩・水あめ・砂糖・オニオンエキス・ガーリックエキス・豚脂・ごま油(ごま)・調味動物油脂・香辛料・酒類・でん粉・小麦・大豆)</p> <p>キャベツ・玉ねぎ・生姜・にんにく・米粉・でん粉・ごま油(ごま)・ごめ油・砂糖・塩・みりん・大豆・菜種油</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 594kcal・21.9g・14.5g・1.8g 中 672kcal・25.5g・16.2g・2.2g 高 750kcal・28.6g・17.8g・2.6g</p> <p>鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜トコロレ・甘口(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマトペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・大豆)・有塩バター(乳)・乾燥パセリ・にんにく・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パイプ・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン)</p> <p>砂糖・水あめ・レモン果汁・寒天</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 530kcal・22.2g・17.8g・2.7g 中 590kcal・25.0g・19.1g・3.3g 高 693kcal・29.1g・20.9g・3.9g</p> <p>人参・豚肉・青梗菜・長葱・焼くわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・春雨(緑豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・白炒りごま・こしょう</p> <p>鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でんぷん・小麦粉・大豆粉・植物油・パーム油・菜種油</p> <p>なつみかん果汁・水あめ・砂糖・豆乳加工食品・メロン果汁・寒天・でん粉・大豆</p>		<p>19 むぎごはん</p> <p>だいこんのそぼろに</p> <p>ごぼうコロケ</p>		<p>20 うどん</p> <p>カレーうどん</p> <p>ショーロンポー(2こ)</p>		<p>21 ごはん</p> <p>たらつみれじる</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 596kcal・18.9g・17.8g・1.0g 中 659kcal・21.1g・18.9g・1.1g 高 719kcal・23.6g・20.3g・1.4g</p> <p>大根・人参・豚肉・長葱・こんにやく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉(タピオカ)・菜種油・大豆)・いんげん・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・砂糖</p> <p>じゃがいも・ごぼう・人参・玉葱・砂糖・小麦粉・パン粉・植物油・酒・塩・こしょう・コーンスターチ・でん粉・菜種油</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 693kcal・25.2g・22.6g・3.3g 中 726kcal・26.9g・24.2g・3.8g 高 759kcal・28.3g・25.7g・4.3g</p> <p>豚肉・干椎茸・ごぼう・人参・玉葱・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・だし醤油(小麦・大豆・さば)・醤油(大豆・小麦)・カレーフレーク(小麦)・砂糖・でん粉</p> <p>豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オニオンソース・砂糖・植物油・発酵調味料・塩・香辛料・小麦粉・大豆・ごま</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 532kcal・22.7g・14.4g・1.7g 中 603kcal・26.6g・15.9g・2.0g 高 672kcal・30.0g・17.4g・2.4g</p> <p>野菜入り鶏ボール(たらすり身・玉葱・人参・パン粉・植物油・醤油・塩・酒・砂糖・乾燥ほうれん草・でんぷん・大豆・小麦)・玉葱・人参・長葱・豆腐・ごぼう・大根・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・液体かつおの素・味パック(いわし・あじ・かつお・さば)・昆布・椎茸)</p> <p>豚肉・人参・玉葱・キャベツ・生しいたけ・菜種油・おろし生姜・生姜焼きのたれ(しょうゆ・砂糖・しょうが)・発酵調味料・香辛料・小麦・大豆</p>		<p>口座振替をしていますか?</p> <p>口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。</p> <p>詳しくは第1学校給食共同調理場までご連絡ください。</p> <p>TEL (0144) 57-5881</p>		<p>夜間窓口を開設しております</p> <p>7月は15(木)・26(月)です</p> <p>支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください</p> <p>17:00~20:00まで</p> <p>第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881</p> <p>納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください</p>	
<p>5 ごはん</p> <p>ピリからじる</p> <p>さんまだいこくに</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p>		<p>6 สปาゲティ</p> <p>ミートสปาゲティ</p> <p>ほっかいどうオムレツ</p>		<p>7 ごはん</p> <p>じゃがいもとこまつなのみそしる</p> <p>かいたくどん</p>		<p>8 スライスパン</p> <p>マカロニいりトマトスープ</p> <p>えだまめコロケ</p> <p>いちごジャム</p>		<p>9 むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>にくだんご(2こ)</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 547kcal・22.5g・15.8g・1.3g 中 607kcal・25.0g・16.6g・1.5g 高 663kcal・27.8g・17.9g・1.8g</p> <p>人参・しめじ・ごぼう・大根・玉葱・長葱・豚肉・じゃが芋・おろし生姜・塩こうじ・味噌(大豆)・干椎茸・減塩味噌(大豆)・豆板醤・こんぶだし・鰹だしパック</p> <p>さんま・さとう・トマトペースト・食塩・水あめ・オニオンエキス・醸造酢・こしょう・でん粉</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 563kcal・24.0g・19.1g・3.3g 中 604kcal・26.0g・20.8g・3.8g 高 642kcal・27.9g・22.7g・4.2g</p> <p>豚肉・人参・玉葱・グリーンピース・おろし生姜・にんにく・マッシュルーム水煮・きざみ椎茸・トマトケチャップ・トマトピューレ・ミートソース(大豆・牛肉・豚肉・小麦)・ミートソース(玉葱・人参・豚肉・トマトケチャップ・植物油・動物油脂・トマトペースト・にんにく・生姜・チキンエキス・香辛料・オニオンパウダー・大豆)・ウスターソース・中濃ソース・粉チーズ(乳)・有塩バター(乳)・赤ワイン</p> <p>卵・牛乳・植物油・砂糖・クリームパウダー・バター・食塩・水あめ・でん粉発酵調味料・チキンパウダー・香辛料・大豆・小麦・でん粉</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 521kcal・19.9g・12.2g・1.7g 中 591kcal・22.7g・13.5g・2.0g 高 658kcal・25.2g・14.6g・2.4g</p> <p>じゃが芋・人参・長葱・こまつな・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩味噌(大豆)</p> <p>豚肉・カット大豆・人参・玉葱・ホールコーン・芽ひじき・おろし生姜・菜種油・枝豆(大豆)・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・にんにく・料理酒</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 548kcal・17.9g・20.3g・2.2g 中 606kcal・20.2g・21.9g・2.5g 高 709kcal・23.8g・24.0g・3.0g</p> <p>じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・乾燥パセリ・にんにく・塩・フイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ダイズトマト・ホイールマカロニ(小麦)・カットファンナー(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・白ワイン</p> <p>じゃが芋・野菜パン粉・枝豆・小麦粉・砂糖・でん粉・コーンスターチ・食塩・香辛料・パーム油・乳・大豆・菜種油</p> <p>いちご・砂糖</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 614kcal・23.8g・17.8g・2.7g 中 669kcal・25.8g・18.5g・2.5g 高 726kcal・27.8g・19.4g・3.1g</p> <p>人参・じゃが芋・つきこんにやく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・豚肉・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・塩こうじ</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油・香辛料・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・醸造酢・しょうが汁・トマトケチャップ・酵母エキス・パーム油・りんご・大豆・ごま・小麦</p>		<p>12 ごはん</p> <p>もちもちだんごじる</p> <p>ジンギスカン</p>		<p>13 ラーメン</p> <p>とんこつしょうゆラーメン</p> <p>ベジタブルぎょうざ(2こ)</p> <p>肉や小麦粉を使わずに、野菜と米粉で作った餃子です</p>		<p>14 ごはん</p> <p>スープカレー</p> <p>レモンゼリー</p>		<p>15 こくとうパン</p> <p>はるさめスープ</p> <p>肉入り</p> <p>トマトソースチキンカツ</p> <p>たなばたおほしさまさんしょくゼリー</p>		<p>16 ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>さばしおやき</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 568kcal・22.2g・14.9g・1.9g 中 648kcal・25.6g・16.6g・2.0g 高 729kcal・28.9g・18.4g・2.6g</p> <p>白玉もち(もち米・うるち米)・人参・大根・干椎茸・白菜・長葱・鶏肉・減塩醤油(大豆・小麦)・液体かつおの素・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・味パック(いわし・あじ・かつお・さば・昆布・椎茸)</p> <p>羊肉・玉葱・もやし・ピーマン・にんにく・おろし生姜・ソテーオニオン(大豆)・アップルソース(リンゴ)・砂糖・ウスターソース・赤ワイン・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 607kcal・20.9g・16.5g・3.0g 中 620kcal・22.0g・16.9g・3.3g 高 632kcal・23.0g・17.5g・3.7g</p> <p>キャベツ・人参・もやし・豚肉・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・セラチン)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・豚骨ラーメンベース(ポークエキス・しょうゆ・食塩・水あめ・砂糖・オニオンエキス・ガーリックエキス・豚脂・ごま油(ごま)・調味動物油脂・香辛料・酒類・でん粉・小麦・大豆)</p> <p>キャベツ・玉ねぎ・生姜・にんにく・米粉・でん粉・ごま油(ごま)・ごめ油・砂糖・塩・みりん・大豆・菜種油</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 594kcal・21.9g・14.5g・1.8g 中 672kcal・25.5g・16.2g・2.2g 高 750kcal・28.6g・17.8g・2.6g</p> <p>鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜トコロレ・甘口(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマトペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・大豆)・有塩バター(乳)・乾燥パセリ・にんにく・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パイプ・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン)</p> <p>砂糖・水あめ・レモン果汁・寒天</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 530kcal・22.2g・17.8g・2.7g 中 590kcal・25.0g・19.1g・3.3g 高 693kcal・29.1g・20.9g・3.9g</p> <p>人参・豚肉・青梗菜・長葱・焼くわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・春雨(緑豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・白炒りごま・こしょう</p> <p>鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でんぷん・小麦粉・大豆粉・植物油・パーム油・菜種油</p> <p>なつみかん果汁・水あめ・砂糖・豆乳加工食品・メロン果汁・寒天・でん粉・大豆</p>		<p>19 むぎごはん</p> <p>だいこんのそぼろに</p> <p>ごぼうコロケ</p>		<p>20 うどん</p> <p>カレーうどん</p> <p>ショーロンポー(2こ)</p>		<p>21 ごはん</p> <p>たらつみれじる</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 596kcal・18.9g・17.8g・1.0g 中 659kcal・21.1g・18.9g・1.1g 高 719kcal・23.6g・20.3g・1.4g</p> <p>大根・人参・豚肉・長葱・こんにやく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉(タピオカ)・菜種油・大豆)・いんげん・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・砂糖</p> <p>じゃがいも・ごぼう・人参・玉葱・砂糖・小麦粉・パン粉・植物油・酒・塩・こしょう・コーンスターチ・でん粉・菜種油</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 693kcal・25.2g・22.6g・3.3g 中 726kcal・26.9g・24.2g・3.8g 高 759kcal・28.3g・25.7g・4.3g</p> <p>豚肉・干椎茸・ごぼう・人参・玉葱・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・だし醤油(小麦・大豆・さば)・醤油(大豆・小麦)・カレーフレーク(小麦)・砂糖・でん粉</p> <p>豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オニオンソース・砂糖・植物油・発酵調味料・塩・香辛料・小麦粉・大豆・ごま</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 532kcal・22.7g・14.4g・1.7g 中 603kcal・26.6g・15.9g・2.0g 高 672kcal・30.0g・17.4g・2.4g</p> <p>野菜入り鶏ボール(たらすり身・玉葱・人参・パン粉・植物油・醤油・塩・酒・砂糖・乾燥ほうれん草・でんぷん・大豆・小麦)・玉葱・人参・長葱・豆腐・ごぼう・大根・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・液体かつおの素・味パック(いわし・あじ・かつお・さば)・昆布・椎茸)</p> <p>豚肉・人参・玉葱・キャベツ・生しいたけ・菜種油・おろし生姜・生姜焼きのたれ(しょうゆ・砂糖・しょうが)・発酵調味料・香辛料・小麦・大豆</p>		<p>口座振替をしていますか?</p> <p>口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。</p> <p>詳しくは第1学校給食共同調理場までご連絡ください。</p> <p>TEL (0144) 57-5881</p>		<p>夜間窓口を開設しております</p> <p>7月は15(木)・26(月)です</p> <p>支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください</p> <p>17:00~20:00まで</p> <p>第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881</p> <p>納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください</p>															
<p>12 ごはん</p> <p>もちもちだんごじる</p> <p>ジンギスカン</p>		<p>13 ラーメン</p> <p>とんこつしょうゆラーメン</p> <p>ベジタブルぎょうざ(2こ)</p> <p>肉や小麦粉を使わずに、野菜と米粉で作った餃子です</p>		<p>14 ごはん</p> <p>スープカレー</p> <p>レモンゼリー</p>		<p>15 こくとうパン</p> <p>はるさめスープ</p> <p>肉入り</p> <p>トマトソースチキンカツ</p> <p>たなばたおほしさまさんしょくゼリー</p>		<p>16 ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>さばしおやき</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 568kcal・22.2g・14.9g・1.9g 中 648kcal・25.6g・16.6g・2.0g 高 729kcal・28.9g・18.4g・2.6g</p> <p>白玉もち(もち米・うるち米)・人参・大根・干椎茸・白菜・長葱・鶏肉・減塩醤油(大豆・小麦)・液体かつおの素・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・味パック(いわし・あじ・かつお・さば・昆布・椎茸)</p> <p>羊肉・玉葱・もやし・ピーマン・にんにく・おろし生姜・ソテーオニオン(大豆)・アップルソース(リンゴ)・砂糖・ウスターソース・赤ワイン・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 607kcal・20.9g・16.5g・3.0g 中 620kcal・22.0g・16.9g・3.3g 高 632kcal・23.0g・17.5g・3.7g</p> <p>キャベツ・人参・もやし・豚肉・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・セラチン)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・豚骨ラーメンベース(ポークエキス・しょうゆ・食塩・水あめ・砂糖・オニオンエキス・ガーリックエキス・豚脂・ごま油(ごま)・調味動物油脂・香辛料・酒類・でん粉・小麦・大豆)</p> <p>キャベツ・玉ねぎ・生姜・にんにく・米粉・でん粉・ごま油(ごま)・ごめ油・砂糖・塩・みりん・大豆・菜種油</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 594kcal・21.9g・14.5g・1.8g 中 672kcal・25.5g・16.2g・2.2g 高 750kcal・28.6g・17.8g・2.6g</p> <p>鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜トコロレ・甘口(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマトペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・大豆)・有塩バター(乳)・乾燥パセリ・にんにく・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パイプ・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン)</p> <p>砂糖・水あめ・レモン果汁・寒天</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 530kcal・22.2g・17.8g・2.7g 中 590kcal・25.0g・19.1g・3.3g 高 693kcal・29.1g・20.9g・3.9g</p> <p>人参・豚肉・青梗菜・長葱・焼くわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・春雨(緑豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・白炒りごま・こしょう</p> <p>鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でんぷん・小麦粉・大豆粉・植物油・パーム油・菜種油</p> <p>なつみかん果汁・水あめ・砂糖・豆乳加工食品・メロン果汁・寒天・でん粉・大豆</p>																																																			
<p>19 むぎごはん</p> <p>だいこんのそぼろに</p> <p>ごぼうコロケ</p>		<p>20 うどん</p> <p>カレーうどん</p> <p>ショーロンポー(2こ)</p>		<p>21 ごはん</p> <p>たらつみれじる</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 596kcal・18.9g・17.8g・1.0g 中 659kcal・21.1g・18.9g・1.1g 高 719kcal・23.6g・20.3g・1.4g</p> <p>大根・人参・豚肉・長葱・こんにやく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉(タピオカ)・菜種油・大豆)・いんげん・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・砂糖</p> <p>じゃがいも・ごぼう・人参・玉葱・砂糖・小麦粉・パン粉・植物油・酒・塩・こしょう・コーンスターチ・でん粉・菜種油</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 693kcal・25.2g・22.6g・3.3g 中 726kcal・26.9g・24.2g・3.8g 高 759kcal・28.3g・25.7g・4.3g</p> <p>豚肉・干椎茸・ごぼう・人参・玉葱・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・だし醤油(小麦・大豆・さば)・醤油(大豆・小麦)・カレーフレーク(小麦)・砂糖・でん粉</p> <p>豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オニオンソース・砂糖・植物油・発酵調味料・塩・香辛料・小麦粉・大豆・ごま</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 532kcal・22.7g・14.4g・1.7g 中 603kcal・26.6g・15.9g・2.0g 高 672kcal・30.0g・17.4g・2.4g</p> <p>野菜入り鶏ボール(たらすり身・玉葱・人参・パン粉・植物油・醤油・塩・酒・砂糖・乾燥ほうれん草・でんぷん・大豆・小麦)・玉葱・人参・長葱・豆腐・ごぼう・大根・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・液体かつおの素・味パック(いわし・あじ・かつお・さば)・昆布・椎茸)</p> <p>豚肉・人参・玉葱・キャベツ・生しいたけ・菜種油・おろし生姜・生姜焼きのたれ(しょうゆ・砂糖・しょうが)・発酵調味料・香辛料・小麦・大豆</p>		<p>口座振替をしていますか?</p> <p>口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。</p> <p>詳しくは第1学校給食共同調理場までご連絡ください。</p> <p>TEL (0144) 57-5881</p>		<p>夜間窓口を開設しております</p> <p>7月は15(木)・26(月)です</p> <p>支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください</p> <p>17:00~20:00まで</p> <p>第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881</p> <p>納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください</p>																																																					

東京オリンピック
7/23(金)~8/8(日)

東京パラリンピック
8/24(火)~9/5(日)が開催されます!

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止または延期の可能性が有ります。

●2020年東京オリンピック・パラリンピックが、昨年7月~8月に開催される予定でしたが、世界的に新型コロナウイルス感染症が流行したため、1年延期となりました。

日本での夏のオリンピックは、1964年に東京で開催されて以来57年ぶりとなります。

●1964年の東京オリンピックの選手村では、「牛肉の煮込み」や「舌びらめのチーズ焼き」などが提供されたそうです。開会から閉会までの間に使われた食材は、牛340頭・豚280頭・羊600頭・鶏6万羽・えび、鮭、ひらめ46トン・野菜356トン・卵72万個・米16トン・食パン8万6千斤・牛乳50万本だったそうです。今大会では、どのようなメニューが出るのでしょうか?

クイズ Quiz

オリンピック五輪のマークには、それぞれの意味があります。

Q1 五つの輪は、世界の五大大陸を表しています。それぞれの大陸の名前は?

Q2 五つの色(赤色・青色・緑色・黒色・黄色)は、自然を表しています。それぞれ何を表しているのでしょうか?

Q3 五つの輪は、ある英単語の頭文字の形になるように配置されています。その英単語は何でしょうか?