


日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g		
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品				
1	水	ご飯	○		牛丼 もやしとちくわの甘酢和え 小玉すいか	ご飯、砂糖、油、片栗粉、 ごま	牛乳、牛肉、ちくわ	白滝、椎茸、玉ねぎ、生姜、 すいか、もやし、きゅうり、 人参	778	27.2		
2	木	地粉うどん	○	とろろさわげ	きつねうどん かぼちゃの蜜がらめ（2個） 枝豆 ★りんごヨーグルト	うどん、砂糖、油、片栗粉、 バター	牛乳、鶏肉、油揚げ、 りんごヨーグルト	玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜、 椎茸、かぼちゃ、枝豆	798	30.8		
3	金	中華ご飯	○		エビパオズ（2個） 華風和え トッポギスープ	中華ご飯、砂糖、油、 トッポギ	牛乳、エビパオズ、鶏肉、 豆腐	もやし、キャベツ、生姜、 きゅうり、人参、玉ねぎ、 キムチ、にら、にんにく	727	26.6		
6	月	わかめご飯	○	★	星型コロック キャベツのさっぱり和え 七夕汁 七夕ゼリー	わかめご飯、星型コロック、 油、ゼリー	牛乳、鶏肉、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、人参、 生姜、玉ねぎ、ほうれん草	718	21.8		
7	火	ツイストパン	○		スパニッシュオムレツ ココロソテー ミネストローネ	パン、油、バター、 マカロニ、じゃが芋、砂糖	牛乳、ウインナー、鶏肉、 スパニッシュオムレツ	とうもろこし、枝豆、人参、 玉ねぎ、ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	698	28.0		
8	水	ご飯	○		鶏肉のレモンソース 小松菜のナムル 冬瓜入り中華スープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、なると	レモン、もやし、小松菜、 人参、生姜、にんにく、 冬瓜、玉ねぎ、ほうれん草	695	29.5		
9	木	ご飯	○		鯖の西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 きゅうりとたくあんのカクヤ	ご飯、油、砂糖	牛乳、銀鱈西京漬け、豚肉、 高野豆腐	玉ねぎ、こんにゃく、人参、 筍、生姜、生姜、きゅうり、 たくあん	743	38.6		
10	金	麦ご飯	○	とろろさわげ	夏野菜カレー ピンクポテトサラダ 冷凍みかん	麦ご飯、油、小麦粉、 バター、じゃが芋、 ピンクポテト、マヨネーズ	牛乳、豚肉	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、 人参、ズッキーニ、セロリ、 生姜、にんにく、りんご、 トマト、とうもろこし、 みかん	847	29.0		
13	月	中華麺	○	お茶	ジャージャー麺 とうもろこし 塩味ナムル	中華麺、油、砂糖、片栗粉	豚肉、味噌	お茶、筍、人参、玉ねぎ、 生姜、にんにく、大根、 とうもろこし、きゅうり	623	26.5		
14	火	ご飯	○		イカのサラサ揚げ キャベツの塩昆布和え 沢煮椀	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、イカ、塩昆布、豚肉、 かまぼこ	生姜、キャベツ、人参、 ごぼう、筍、小松菜、椎茸	683	29.2		
15	水	ご飯	○		鯖の文化干し ひじきの炒め煮 ごま味噌汁	ご飯、油、砂糖、ごま	牛乳、鯖文化干し、豚肉、 ひじき、豆腐、油揚げ、 味噌	白滝、人参、玉ねぎ、大根、 小松菜	742	30.4		
16	木	バターロール	○	コーヒーマル	白身魚フライ ごぼうサラダ ABCスープ	パン、油、砂糖、マカロニ、 イタリアンドレッシング	コーヒーマルク、 白身魚フライ、鶏肉	ごぼう、とうもろこし、 人参、玉ねぎ、キャベツ	648	24.5		
<p>★ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（Tel.2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。</p>								<p>食物アレルギー代替食品 （乳）2日（木） ★りんごヨーグルト →みかんゼリー</p>		<p>平均栄養量</p>	725	28.5

給食センターを紹介しま〜す Vol.4

1日約7300食もの給食をつくらしている給食センターでは、沢山の調理員が朝早くから働いています。そんな調理員の日々の仕事ぶりを見てみましょう。

●朝が早い！

早い調理員は7時半には出勤し、施設の点検や消毒など、調理前の準備から始まります。広い施設なので準備だけでも大仕事なのです。



●下処理が早い！！

沢山の食材を切るのに機械も使いますが、包丁とまな板で素早く同じ形に切りそろえていきます。切り方も食べやすさやおいしく仕上げるためには重要なポイントです。

●重いものを持ちたり、混ぜたり力持ち！

大きなかごいっぱい食材を釜に入れたり、大きな釜でカレーを煮込んだり、体力勝負な仕事ばかり。でも、最後は繊細な舌で絶妙なおいしさに仕上げしてくれる職人です。



●夏は暑く、冬は寒くても頑張ります！

調理場には冷暖房がありません。夏は暑い中、火や油を使つての調理、冬は寒い中、冷たい食材に触れたり、いつでもみんな頑張っています！

のこさず
たべてくれたら、
うれしいなあ♪



午後は食器や食缶の洗浄作業も大事な仕事の1つです。翌日またおいしく食べてもらえるように、みんなできれいに洗います！おわんにごはん粒がべったりついていると大変なので、きれいに食べてね♪