

資料

4月分 給食予定献立表

芽室町学校給食センター

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
8 水	○	豚丼	ぶた肉	米 大麦	玉ねぎ にんじん えだまめ	小麦 大豆
		じゃがいものみそ汁	油あげ	じゃがいも	にんじん ごぼう 長ねぎ	大豆
9 木	○	かしわうどん	とり肉 わかめ	うどん	ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん 長ねぎ	小麦 大豆
		タコでたこ焼き(ソース)	たこ	小麦粉	キャベツ 長ねぎ	小麦 大豆
		ヨーグルト	ヨーグルト			乳
10 金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		小松菜のみそ汁	とうふ		ごぼう こまつな にんじん 長ねぎ	大豆
		厚焼きたまご	たまご			小麦 大豆 卵
		切り干し大根のそぼろ煮	油あげ ひじき ぶた肉	ごま	だいこん にんじん	小麦 大豆
13 月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		白菜のみそ汁	とうふ		にんじん はくさい 長ねぎ	大豆
		豚肉のしょうが焼き	ぶた肉		玉ねぎ	小麦 大豆
		もやしのおかかあえ	削り節 小魚		もやし ほうれん草 キャベツ	小麦 大豆
14 火	○	パンズパン		パン		小麦 乳
		アルファベットスープ	ウインナー	マカロニ	ほうれん草 さやいんげん にんじん	小麦 大豆
		チキンカツ	とり肉	小麦粉		小麦 大豆
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング	キャベツ コーン えだまめ	大豆
		いちごのムース		いちごのムース		大豆 乳
15 水	○	コーンピラフ	ウインナー	米	玉ねぎ コーン にんじん えだまめ	大豆
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン	じゃがいも	はくさい にんじん えのきたけ	小麦 大豆
		ハッシュポテト		じゃがいも	玉ねぎ	大豆
16 木	○	ミートソーススパゲティ	ぶた肉 だいず	スパゲティ	玉ねぎ にんじん エリンギ トマト	小麦
		フルーツポンチ			みかん パイン アロエ	
17 金	ジョ ア	チキンカレーライス	とり肉	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト (りんご)	小麦 大豆
		キャベツと福神漬のサラダ			キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん なたまめ	小麦 大豆
20 月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		大根のみそ汁	とうふ 油あげ		だいこん にんじん 長ねぎ	大豆
		つくね	とり肉	小麦粉	玉ねぎ にんじん れんこん 長ねぎ	小麦 大豆
		大豆と豚肉の煮物	ぶた肉 ひじき だいず 小魚		つきこんにゃく にんじん さやいんげん	小麦 大豆
21 火	○	コッペパン		パン		小麦 乳
		コーンシチュー	ぶた肉 生クリーム 牛乳	バター	コーン 玉ねぎ さやいんげん	乳
		のり塩ポテトコロツケ	青のり	じゃがいも 小麦粉		小麦 大豆
		野菜とツナのサラダ	ツナ	セパレートドレッシング	キャベツ にんじん	大豆
22 水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ		だいこん にんじん 長ねぎ	大豆
		いわしの生姜煮	いわし			小麦 大豆
		きんぴらごぼう		ごま	ごぼう にんじん つきこんにゃく	小麦 大豆
23 木	○	しょうゆラーメン	ぶた肉 わかめ	ラーメン	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ	小麦 大豆
		焼きぎょうざ(1人3個)	とり肉 ぶた肉	小麦粉 (オイスターソース)	キャベツ 玉ねぎ にら	小麦 大豆
		サキサキチーズ	チーズ			乳
24 金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		たもぎ茸のみそ汁	とうふ		たもぎたけ だいこん 長ねぎ	大豆
		豚肉とキャベツのみそ炒め	ぶた肉		キャベツ ビーマン にんじん	小麦 大豆
		ほうれん草と油揚げのおひたし	油揚げ		ほうれん草 もやし にんじん	小麦 大豆

中伏古のムトウ
ファームさんから提
供していただいたご
ぼうを使用します！

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
27 月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ 油あげ		ごぼう にんじん 長ねぎ	大豆
		白身魚フライ	白身魚(ホキ)	小麦粉		小麦 大豆
		なめたけあえ			キャベツ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ	小麦 大豆
28 火	○	まるデニッシュ		パン		小麦 大豆 乳
		野菜コンソメスープ	ウインナー		ほうれん草 にんじん さやいんげん えのきたけ	小麦 大豆
		ポークチャップ	ぶた肉		玉ねぎ にんじん	
		イタリアンサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	キャベツ えだまめ	大豆
30 木	○	麦入りごはん		米 大麦		
		わかめとじゃがいものみそ汁	わかめ 油あげ	じゃがいも	玉ねぎ	大豆
		鶏肉の塩こうじ焼き	とり肉			
		大根の煮物	とり肉		だいこん にんじん さやいんげん	小麦 大豆

◎●お願い●◎

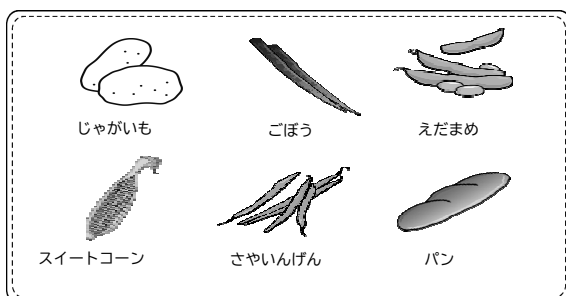
- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
- ・食べ物以外は燃えるごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。
- ・食器や食缶は大切に扱しましょう。

※アレルギーの表示欄は7品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)+大豆を表示しています。
 ※献立表の中に()で記載されている食材については調味料として使用されているものです。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※献立名の前に「☆」がついている献立は新メニューです。

4月22日(水)のきんぴらごぼうに使用するごぼうは、株式会社ムトウファームさんから提供していただきました。

芽室産の越冬ごぼう『柳川理想』という品種で、一般のごぼうよりも力強い香り特徴で、繊維が柔らかくキメ細やかな肉質です。シャキシャキとした食感を残しつつ、口当たりよく仕上がるそうです。給食のきんぴらはごぼうを大きくカットするので、ぜひ味わって食べてください！

～今月の給食で使用している芽室町産の食べ物～



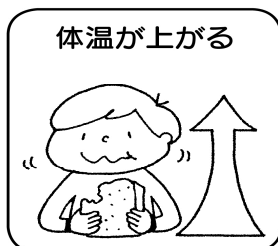
4月の平均値

・エネルギー 754kcal
 ・たんぱく質 31.6g
 ・脂質 22.6g

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



..... **朝ごはんの効果**



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

5月分 給食予定献立表

芽室町学校給食センター

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
1金	○	クリームスパゲッティ	とり肉 生クリーム 牛乳	スパゲッティ バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しめじ	小麦 大豆 乳
		キャベツと枝豆のサラダ		セバレートドレッシング	キャベツ コーン えだまめ	大豆
		ミルクメーカー		ミルクメーカー		
7木	○	麦入りごはん		米 大麦		
		野菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ		だいこん にんじん たもぎたけ 長ねぎ	大豆
		たれつき肉だんご	ぶた肉 とり肉	小麦粉	玉ねぎ (りんご)	小麦 大豆
		ほうれん草と油揚げのおひたし	油揚げ		ほうれん草 もやし にんじん	小麦 大豆
8金	○	チャーハン	ぶた肉 たまご	米 (オイスターソース)	玉ねぎ にんじん えだまめ (りんご)	小麦 大豆 卵
		中華風野菜スープ	とり肉		ほうれん草 たけのこ はくさい にんじん	小麦 大豆
		チキンナゲット	とり肉 おから	小麦粉		小麦 大豆
11月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		野菜のみそ汁	油揚げ		だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ	大豆
		厚焼きたまご	たまご			小麦 大豆 卵
		五目きんぴら	ぶた肉 こんぶ	ごま	ごぼう にんじん つきこんにゃく	小麦 大豆
12火	○	十勝バターパン		パン		小麦 大豆 乳 卵
		野菜コンソメスープ	ウインナー		ほうれん草 にんじん えのきたけ さやいんげん	小麦 大豆
		クリスピーチキン	とり肉	小麦粉		小麦 大豆
		コーンクリーミーサラダ		コーンクリーミードレッシング	キャベツ コーン えだまめ	大豆
13水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		けんちん汁	とうふ	じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ	大豆
		ホッケ西京フライ	ホッケ	小麦粉		小麦 大豆
		おひたし	小魚 削り節		はくさい ほうれん草 もやし	小麦 大豆
14木	ジョア	ナポリタン風スパゲッティ	ウインナー	スパゲッティ	玉ねぎ にんじん エリンギ ビーマン トマト	小麦
		カラフルサラダ	ハム	セバレートドレッシング	キャベツ コーン にんじん	
15金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		たもぎ茸のみそ汁	とうふ		たもぎたけ だいこん 長ねぎ	大豆
		じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉	じゃがいも	にんじん さやいんげん	小麦 大豆
		もやしのおかかあえ	小魚 削り節		もやし ほうれん草 キャベツ	小麦 大豆
18月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		白菜のみそ汁	厚揚げ		はくさい にんじん 長ねぎ	大豆
		鶏肉の照り焼き	とり肉			小麦 大豆
		なめたけあえ			キャベツ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ	小麦 大豆
19火		セルフドッグ				
		〔 背割りパン		パン		小麦 乳
		〔 ロングウインナー	ウインナー			
		クリームシチュー	ぶた肉 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん 白いんげん	小麦 乳
		ごぼうサラダ		ごまドレッシング	ごぼう にんじん コーン	小麦 大豆
20水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		いもだんご汁	油揚げ	いももち	だいこん にんじん 長ねぎ	小麦 大豆
		いわしのみぞれ煮	いわし		だいこん	小麦 大豆
		ささみの和風サラダ	とり肉	青じそドレッシング	きゅうり にんじん もやし	
21木	○	五目うどん	ぶた肉 油揚げ わかめ	うどん	だいこん にんじん たもぎたけ キャベツ ごぼう 長ねぎ	小麦 大豆
		ポテトとミートのカップ焼き	牛肉 とり肉 チーズ	じゃがいも	玉ねぎ にんじん トマト (りんご)	小麦 大豆 乳

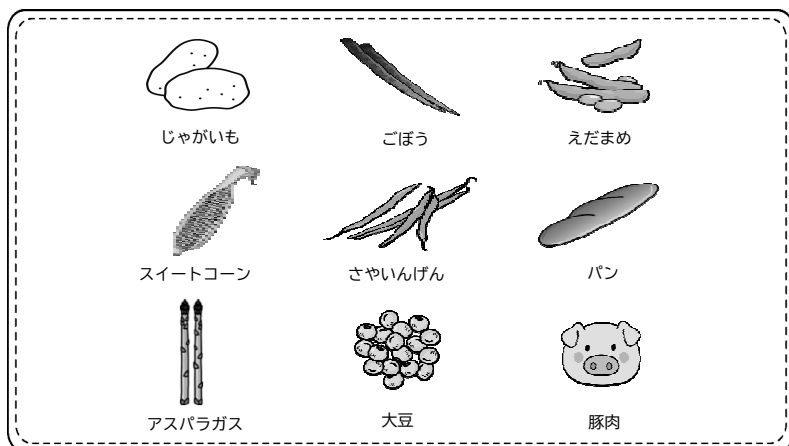
日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
◆めむろまるごと給食◆（☆がついている食材は芽室産です）						
22 金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		ごぼうと小松菜のみそ汁	油あげ		☆ごぼう こまつな にんじん 長ねぎ	大豆
		とんかつ(ソース)	☆ぶた肉 たまご	小麦粉		小麦 大豆 卵
		アスパラとコーンのサラダ		ごまドレッシング	☆アスパラガス ☆コーン キャベツ にんじん	小麦 大豆
25 月	○	鶏そぼろ丼	とり肉	米 大麦	玉ねぎ にんじん しいたけ えだまめ	小麦 大豆
		豆腐となめこのみそ汁	とうふ		だいこん にんじん なめこ 長ねぎ	大豆
26 火	○	まるパン		パン		小麦 乳
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	じゃがいも	キャベツ にんじん えだまめ えのきたけ	小麦 大豆
		ツナマヨコロッケ	ツナ	小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん	小麦 大豆 乳 卵
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		玉ねぎ にんじん しめじ	大豆
27 水	○	炊き込みごはん	ぶた肉 油あげ ひじき	米	ごぼう しいたけ にんじん たけのこ	小麦 大豆
		大根とわかめのみそ汁	わかめ とうふ		だいこん 長ねぎ	大豆
		豆腐ハンバーグ	とり肉 とうふ		玉ねぎ	大豆
28 木	○	みそラーメン	ぶた肉 わかめ	ラーメン (ごま)	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 コーン 長ねぎ	小麦 大豆
		春巻き	ぶた肉 ひじき	小麦粉 はるさめ (オイスターエキスを含む)	キャベツ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	小麦 大豆
29 金	○	ポークカレーライス	ぶた肉	米 大麦 じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト	小麦 大豆
		野菜とチーズのサラダ	チーズ	セバレットドレッシング	キャベツ きゅうり えだまめ	大豆

◎●お願い◎●

- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
- ・食べ物以外は燃えるごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。
- ・食器や食缶は大切に扱しましょう。

※アレルギーの表示欄は9品目(えび、かに、小麦、そば、卵、落花生、くるみ、カシューナッツ)+大豆を表示しています。
※献立表の中に()で記載されている食材については調味料として使用されているものです。
※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

～今月の給食で使用している芽室町産の食べ物～



5月の平均値

- ・エネルギー 773kcal
- ・たんぱく質 31.8g
- ・脂質 24.9g

学校給食費は納入期限までに納入をお願いします。

【納期限】 5月分 5月25日(月)

※納付書については5月11日(月)の郵送を
予定しています。

届かない場合はご連絡ください。



端午の節句

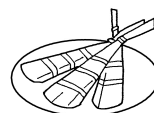


端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。

こいのぼりや武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。

かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。

ちまきは、古代中国から伝わったものです。



6月分 給食予定献立表

芽室町学校給食センター

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
1月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豆腐のみそ汁	とうふ		にんじん はくさい たもぎたけ 長ねぎ	大豆
		白身魚フライ	白身魚(ホキ)	小麦粉		小麦 大豆
		切り干し大根の煮物	油あげ ひじき 小魚	ごま	だいこん にんじん	小麦 大豆
2火	○	コッペパン(いちごジャム)		パン いちごジャム		小麦 乳
		ポークシチュー	ぶた肉	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	小麦 大豆 乳
		キャベツメンチ	ぶた肉 とり肉		キャベツ 玉ねぎ	大豆
		野菜サラダ		セバレートドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん	大豆
3水	ジョア	ウインナーピラフ	ウインナー	米	玉ねぎ にんじん えだまめ	大豆
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		はくさい にんじん えのきたけ	小麦 大豆
		ハッシュポテト		じゃがいも	玉ねぎ	大豆
4木	○	ミートソーススパゲッティ	ぶた肉 大豆	スパゲッティ	玉ねぎ にんじん エリンギ トマト	大豆
		イタリアンサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	キャベツ ブロッコリー	大豆
5金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		野菜のみそ汁	油あげ		だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	大豆
		豚肉と野菜の炒め物	ぶた肉		玉ねぎ しめじ もやし (りんご)	小麦 大豆
		ピリ辛きゅうり		ごま	きゅうり	小麦 大豆
8月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		厚揚げのみそ汁	厚あげ		キャベツ にんじん 長ねぎ	大豆
		つくね	とり肉	小麦粉	玉ねぎ にんじん れんこん 長ねぎ	小麦 大豆
		大根の煮物	とり肉		だいこん 人参 さやいんげん	小麦 大豆
9火	○	麦入りごはん		米 大麦		
		麻婆豆腐	とうふ ぶた肉		長ねぎ ピーマン にんじん	小麦 大豆
		春雨サラダ	ハム	はるさめ	きゅうり もやし にんじん	小麦 大豆
10水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		じゃがいものみそ汁	油あげ	じゃがいも	にんじん 長ねぎ	大豆
		いわしの梅煮	いわし			小麦 大豆
		キャベツのごまあえ		ごま	キャベツ ほうれん草 にんじん	小麦 大豆
11木	○	豚ごぼううどん	ぶた肉 油あげ わかめ	米 大麦	ほうれん草 にんじん ごぼう 長ねぎ たもぎたけ	小麦 大豆
		いもだんご	乳	じゃがいも		乳
12金	○	◆めむろまるごと給食◆ (☆がついている食材は芽室産です)				
		セルフドッグ				
		背割りパン		☆パン		小麦 乳
		☆メムロピーナッツ入りサンドカレー	☆ぶた肉 (チーズ)	☆落花生(ピーナッツ) 小麦粉 (ココナッツ)	玉ねぎ にんじん ☆えだまめ (りんご)	小麦 大豆 落花生
		ポテトサラダ	ハム	☆じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	にんじん ☆アスパラガス	
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		キャベツ にんじん マッシュルーム	小麦 大豆
		冷凍パン			パン	
15月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		根菜のみそ汁	とうふ		だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	大豆
		みそだれ肉だんご(1人3個)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 ごま	玉ねぎ (りんご)	小麦 大豆
		もやしのいそあえ	焼きのり		もやし ほうれん草 キャベツ	小麦 大豆

芽室町で作られている
「メムロピーナッツ」を
使用します！

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
16 火	○	十勝バターパン		パン		小麦 大豆 乳 卵
		ポテトとえのきのスープ	ウインナー	じゃがいも	えのきたけ にんじん	小麦 大豆
		ささみチーズフライ	とり肉 チーズ	小麦粉		小麦 大豆 乳
		ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん キャベツ えだまめ	大豆
17 水	○	チキンカレーライス	とり肉	米 大麦 じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト	小麦 大豆
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング	キャベツ コーン えだまめ	大豆
18 木	○	和風スパゲッティ	ぶた肉	スパゲッティ	玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ	小麦 大豆
		野菜とチーズのサラダ	チーズ	セバレートドレッシング	キャベツ きゅうり えだまめ	大豆 乳
19 金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ 油あげ		ごぼう にんじん 長ねぎ	大豆
		長いものカレーそば煮	ぶた肉	長いも	さやいんげん	小麦 大豆
		おひたし	小魚 削り節		はくさい ほうれん草 もやし	小麦 大豆
22 月	○	豚みそ丼	ぶた肉	米 大麦	玉ねぎ にんじん えだまめ	小麦 大豆
		キャベツのみそ汁	とうふ		キャベツ たもぎたけ にんじん 長ねぎ	大豆
23 火	○	バンズパン		パン		小麦 乳
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ トマト	小麦 大豆
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉		玉ねぎ	大豆
		サウザンサラダ	ハム	サウザンアイランドドレッシング	キャベツ ブロッコリー にんじん	
24 水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		白菜のみそ汁	とうふ		はくさい 玉ねぎ にんじん	大豆
		あじ開きフライ	あじ	小麦粉		小麦
		ほうれん草と油揚げのおひたし	油あげ		ほうれん草 もやし にんじん	小麦 大豆
25 木	○	しおラーメン	ぶた肉 わかめ	ラーメン	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ	小麦 大豆
		肉シューマイ(1人3個)	とり肉 ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ	小麦 大豆
26 金	○	ビビンバ	ぶた肉 とうふ	米 大麦 ごま	にんじん もやし ほうれん草 きゅうり	小麦 大豆
		わかめスープ	わかめ とり肉		大根 長ねぎ	大豆
29 月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豆腐となめこのみそ汁	とうふ		なめこ にんじん だいこん 長ねぎ	大豆
		さば塩焼き	さば			
		ひじきのごまネーズあえ	ひじき とり肉	ごま マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ にんじん	小麦 大豆
30 火	○	まるデニッシュ		パン		小麦 大豆 乳
		ミートボールスープ	ぶた肉 とり肉		はくさい にんじん ほうれん草 さやいんげん	小麦 大豆
		焼きチキン	とり肉	小麦粉	玉ねぎ	小麦 大豆
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ きゅうり コーン	大豆

◎●お願い◎●

- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
- ・食べ物以外は燃えるごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。

※アレルギーの表示欄は9品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ、カシューナッツ)+大豆を表示しています。
 ※献立表の中に()で記載されている食材については調味料として使用されているものです。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

～今月の給食で使用している芽室町産の食べ物～



6月の平均値

- ・エネルギー 773kcal
- ・たんぱく質 32.7g
- ・脂質 25.3g

学校給食費は納入期限までに
納入をお願いします。

【納期限】 6月分 6月25日(木)

7月分 給食予定献立表

芽室町学校給食センター

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
1 水	○	オニオンピラフ	とり肉	米	玉ねぎ にんじん えだまめ	小麦 大豆
		にんじんとウインナーのスープ	ウインナー		キャベツ にんじん さやいんげん えのきたけ	小麦 大豆
		チキンナゲット(1人3個)	とり肉 おから	小麦粉		小麦 大豆
2 木	○	ゆきとよスパゲッティ	ぶた肉 とり肉 大豆	スパゲッティ	にんじん たけのこ エリンギ 長ねぎ	小麦 大豆
		バンバンジー風サラダ	とり肉	バンバンジードレッシング ごま (ホタテエキス含む)	キャベツ きゅうり にんじん	小麦 大豆
3 金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		たもぎ茸のみそ汁	とうふ		たもぎたけ だいこん 長ねぎ	大豆
		豚肉とキャベツのみそ炒め	ぶた肉		キャベツ ピーマン にんじん	小麦 大豆
		おひたし	小魚 削り節		はくさい ほうれん草 もやし	小麦 大豆
6 月	○	豚丼	ぶた肉	米 大麦	玉ねぎ にんじん えだまめ えのきたけ	小麦 大豆
		チンゲン菜のみそ汁	とうふ		チンゲン菜 だいこん 長ねぎ	大豆
7 火	○	コッペパン		パン		小麦 乳
		野菜コンソメスープ	ウインナー		ほうれん草 さやいんげん にんじん えのきたけ	小麦 大豆
		ケチャップ肉だんご(1人3個)	とり肉 ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ (りんご)	小麦 大豆
		キャベツとハムのサラダ	ハム	セパレートドレッシング	キャベツ きゅうり	
8 水	○	わかめごはん	わかめ	米 大麦		
		厚揚げのみそ汁	厚あげ		だいこん にんじん こまつな たもぎたけ 長ねぎ	大豆
		厚焼きたまご	たまご			小麦 大豆 卵
		切り干し大根のそぼろ炒め	ぶた肉 ひじき 油あげ	ごま	だいこん にんじん	小麦 大豆
9 木	○	かしわうどん	とり肉 わかめ	うどん	ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん 長ねぎ	小麦 大豆
		ちくわ磯辺フライ(1人2個)	魚肉すり身 あおさ	小麦粉		大豆
		元気ヨーグルト	ヨーグルト			乳
10 金	○	◆めむろまると給食◆ (☆がついている食材は芽室産です)				
		麦入りごはん		米 大麦		
		じゃがいもと白菜のみそ汁	油あげ	☆じゃがいも	☆はくさい にんじん 長ねぎ	大豆
		牛肉とごぼうのしぐれ煮	☆牛肉		☆ごぼう ☆さやいんげん	小麦 大豆
		ごまじゃこサラダ	小魚	ごま	こまつな ☆キャベツ にんじん ほうれん 草	小麦 大豆
13 月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ		たもぎたけ 長ねぎ	大豆
		豚肉と大豆の煮物	ぶた肉 大豆 ひじき 小魚		つきこんにゃく さやいんげん にんじん	小麦 大豆
		なめたけあえ			キャベツ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ	小麦 大豆
14 火	○	十勝小豆パン	小豆	パン		小麦 乳 卵
		アルファベットスープ	ウインナー	マカロニ	ほうれん草 さやいんげん にんじん	小麦 大豆
		鶏肉のハーブ焼き	とり肉			小麦 大豆
		コーンクリーミーサラダ		コーンクリーミードレッシング	キャベツ えだまめ コーン	大豆

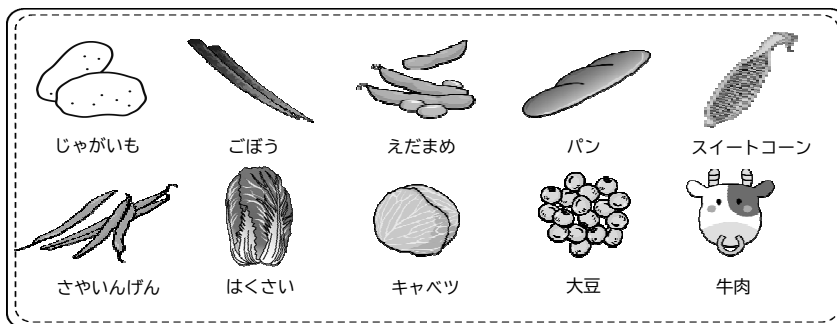
日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
15 水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		白菜のみそ汁	厚あげ		はくさい だいこん にんじん 長ねぎ	大豆
		ホッケ西京フライ	ホッケ	小麦粉		小麦 大豆
		海藻サラダ	糸かまぼこ 海そう	和風ごまドレッシング (ホタテエキス含む)	キャベツ きゅうり	小麦 大豆
16 木	○	クリームスパゲッティ	とり肉 牛乳 生クリーム	スパゲッティ パター 小麦粉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ	小麦 大豆 乳
		フルーツ白玉		白玉	みかん パイン	大豆
17 金	★ スロー プー	ポークカレーライス	ぶた肉	米 大麦 ジャがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト	小麦 大豆
		キャベツと福神漬けのサラダ			キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん なたまめ	小麦 大豆
21 火	○	まるパン		パン		小麦 乳
		チャウダー	とり肉 牛乳	じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん 白いんげん	小麦 乳
		やわらかチキンカツ	とり肉	小麦粉		小麦 大豆
		野菜サラダ		セバレートドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん	大豆

◎●お願い●◎

- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
- ・食べ物以外は燃えるごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。
- ・食器や食缶は大切に扱いましょう。

※アレルギーの表示欄は9品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ、カシューナッツ)+大豆を表示しています。
 ※献立表の中に()で記載されている食材については調味料として使用されているものです。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

～今月の給食で使用している芽室町産の食べ物



7月の平均値

- ・エネルギー 759kcal
- ・たんぱく質 30.4g
- ・脂質 23.1g

学校給食費は納入期限までに
納入をお願いします。

【納期限】7月分 7月27日(月)

待ちに待った夏休みが始まります。夏休みに入っても今までと同じように、早起きをして朝ご飯をしっかり食べる生活を送るようにしましょう！

1. 冷たいものの飲みすぎや
食べすぎに気をつけましょう



おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。
しっかり食べましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べましょう



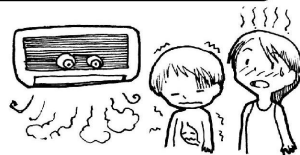
太陽をいっぱいあびて育った夏野菜にはビタ
ミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒に
ビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこ
い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

4. のどがかわいたら
牛乳を飲みましょう



暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。
1日に2本、またはコップに2はいぐらい飲みま
しょう。ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ
飲みましょう。

5. 冷房にも気をつけましょう



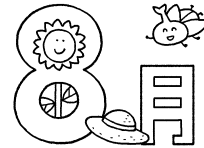
暑いからといって冷房のある部屋ばかりに
いると、おなかが冷えて胃や腸の働きが悪くなっ
てしまいます。また、外で汗をかき、そのまま冷房
のある部屋に入ると、汗が冷えてかぜをひきやす
くなります。

6. 食中毒に気をつけましょう



食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。
生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入
れてあるからといって安心しないようにしましょう。

* 給食だより *



令和8年8月
(中学生)
芽室町学校給食センター

8月分 給食予定献立表

芽室町学校給食センター

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
21 金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		わかめとじゃがいものみそ汁	わかめ 油あげ	じゃがいも	玉ねぎ	大豆
		手作りハンバーグ	牛肉 ぶた肉 たまご	パン粉	玉ねぎ	小麦 大豆 卵
		キャベツと枝豆のサラダ		セバレートドレッシング	キャベツ コーン えだまめ にんじん	大豆
24 月	○	鶏そぼろ丼	とり肉	米 大麦	玉ねぎ にんじん しいたけ えだまめ	小麦 大豆
		野菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ		だいこん にんじん たもぎたけ 長ねぎ	大豆
25 火	○	バンズパン		パン		小麦 乳
		ポテトと枝豆のスープ	ウインナー	じゃがいも	えのきたけ えだまめ にんじん	小麦 大豆
		メンチカツ	ぶた肉 とり肉	パン粉	キャベツ 玉ねぎ	小麦 大豆
		ほうれん草とツナのサラダ	ツナ	香味たまねぎドレッシング (ホタテエキス・魚介エキス含む)	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ ピーマン 長ねぎ (りんご)	小麦 大豆
26 水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ 油あげ		えのきたけ にんじん 長ねぎ	大豆
		ホッケのみそ焼き	ホッケ			大豆
		きんぴらごぼう	刻み昆布	ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	小麦 大豆
27 木	○	ナポリタン風スパゲッティ	ウインナー	スパゲッティ	玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト	小麦 大豆
		ブロッコリーのサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	ブロッコリー キャベツ	
28 金	○	夏野菜のカレーライス	ぶた肉	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん ナス ピーマン トマト スズキニ (りんご)	小麦 大豆
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング	キャベツ えだまめ コーン	大豆
31 月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		椎茸とごぼうのみそ汁	油あげ		しいたけ ごぼう はくさい にんじん	大豆
		いわしの生姜煮	いわし			小麦 大豆
		ささみの和風サラダ	とり肉	青じそドレッシング	もやし きゅうり にんじん	小麦 大豆

◎●お願い◎●

- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
- ・食べ物以外は燃えるごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。
- ・食器や食缶は大切に扱しましょう。

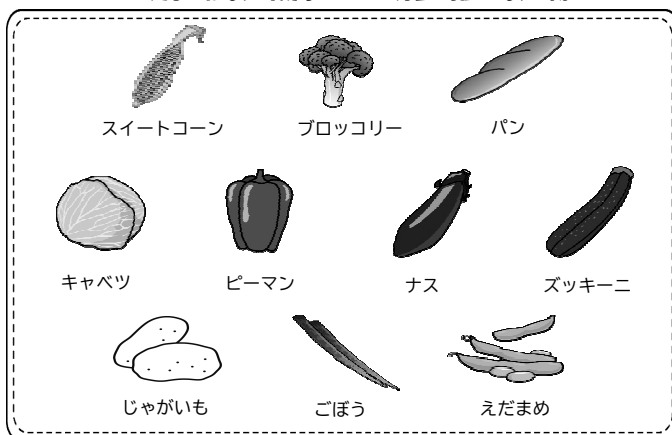
※アレルギーの表示欄は9品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ、カシューナッツ) + 大豆を表示しています。

※献立表の中に()で記載されている食材については調味料として使用されているものです。

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※献立名の前に「☆」がついている献立は新メニューです。

～今月の給食で使用している芽室町産の食べ物～



8月の平均値

- ・エネルギー 774kcal
- ・たんぱく質 31.1g
- ・脂質 24.3g

学校給食費は納入期限までに納入をお願いします。

【納期限】

8月分 8月25日(火)



めむろまるごと給食

令和8年
5月22日(金)
実施!

芽室で生産された 野菜や肉を みんなで食べよう!

芽室産食材の紹介

~5月22日(金)の献立~

令和8年度 1回目

■とんかつ



ぶたにく

■ごぼうと小松菜のみそ汁



ごぼう

■アスパラとコーンのサラダ



アスパラガス



コーン

■麦入りごはん

■牛乳

給食ではこの時期にしか食べることができない特別な野菜です!

めむろのアスパラガス

- ・雪解け間もない5月上旬から収穫が開始され、皆さんの食卓に出回る十勝めむろ産のトップバターです。
- ・アスパラガスは昼と夜の寒暖差により甘みが増す野菜です。寒暖差が激しい芽室町のアスパラガスはとても甘く、やわらかいのが特徴です。
- ・生産者の皆さんは一本一本長さを確かめながら、手作業で収穫されています。



生産者さんからのメッセージ



アスパラは、種をまいてから収穫まで3年もかかる我慢の作物です。今皆さんが食べているのは、去年の栄養をたっぷり蓄えて育った特別な一本で、朝・昼前・夕方の1日3回、一番おいしいタイミングを見逃さないよう丁寧に収穫しています。

アスパラを生産する農家は減っていますが、この美味しいアスパラを未来に残したいと思っています。いつか皆さんが作り手になってくれたら嬉しいです!

アスパラの生産者 末吉さん

めむろまるごと給食

令和8年
6月12日(金)
実施!

芽室で生産された 野菜や肉を みんなで食べよう!

令和8年度 2回目

～6月12日(金)のこんだて～

芽室産食材の紹介

◆セルフドッグ

(背割りパン、メムロピーナッツ入りサンドカレー、ポテトサラダ)

◆キャベツとベーコンのスープ

◆冷凍パイ

◆牛乳



こむぎ



ピーナッツ
(落花生)



ぶたにく



じゃがいも



アスパラガス



えだまめ



今月は『豚肉』と『ピーナッツ(落花生)』

2人の生産者さんを紹介します



豚を育てている鈴木 寿さん

毎日、豚の飼育環境をきれいに保つため、洗浄や消毒を徹底しています。これにより、健康で安全な美味しい豚肉ができます。今後も、健康な豚を育て、さらに安全で美味しい豚肉を作るための改善を進めていきます。

ぜひ味わって食べてください!

「落花生を芽室町で育てよう!」そう決めてから約10年がたちました。最初は新しい挑戦でしたが、今では11人の仲間と協力して、18ヘクタール(野球場が約4個分)という広さで落花生を作っています。「芽室町を新しい落花生の産地にしたい!」そんな熱い思いを込めて、大切に育てています。

おいしく食べてください!



ピーナッツ(落花生)の
生産者 藤井 信二さん

めむろまるごと給食

令和8年
7月10日(金)
実施!

芽室で生産された 野菜や肉を みんなで食べよう!

令和8年度 3回目

～7月10日(金)のこんだて～

- ◆麦入りごはん
- ◆牛肉とごぼうのしぐれ煮
- ◆ごまじゃこサラダ
- ◆じゃがいもと白菜のみそ汁
- ◆牛乳

芽室産食材の紹介



ごぼう



キャベツ



白菜



牛肉



じゃがいも



さやいんげん

ごぼうのひみつ

みんなが食べている「ごぼう」。実は、根を食べる文化は日本や台湾、韓国など一部の国だけという珍しい野菜です。海外では野菜としてよりも、古くから薬用の植物として利用されています。

★ごぼうは「おなか」の強い味方!

- ・ごぼうには、体を守る力があります。

おなかを整える「食物繊維」 おなかの中を掃除して、元気に保ってくれます。

- ・かむ力を育てる「歯ごたえ」

しっかりとした噛みごたえは、あごを強くします。

写真の葉とごぼうを見ると、土の中でどう育っていたか想像できますか?

芽室町の豊かな大地で太陽を浴びて、栄養を蓄えています。



ごぼうの生産者
鳥本 和宏さん

芽室町のごぼうは、作付面積が全道で一番広いです。

「めむろまるごと給食」で使うごぼうは、去年の4月に種をまき、今年の4月に収穫して、大切に冷蔵庫で保管していたものです。

一年という長い時間をかけて育った、ごぼうです。

ぜひ、いろいろな料理で美味しく食べてくださいね。

皆さんが元気に大きく育つことを、いつも応援しています!