

ぎゅうにゅう にぼし まいにち
◎牛乳と、煮干しは毎日つきます。

ニセコ町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>○○○○3つの食品のグループとその働き○○○○</p> <p>あかのグループ 体をつくるもとになる</p> <p>きいろのグループ エネルギーのもとになる</p> <p>みどりのグループ 体の調子をととのえる</p>			17日	18日
<p>肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品・海藻など</p> <p>米、パン、めん、いもなど</p> <p>野菜、きのこ、くだものなど</p>			夏休み	<p>ソースカツ丼</p> <p>きのこスープ</p> <p>えだまめサラダ</p>
21日	22日	23日	24日	25日
<p>ごはん</p> <p>さつまい</p> <p>たらフライ</p> <p>クリーミーサラダ</p>	<p>冷やしラーメン</p> <p>ツナごぼうサラダ</p> <p>お米のタルト</p> <p>※冷やしラーメンに入っているトマトはニセコで採れたトマトだよ</p>	<p>ごはん</p> <p>肉ボールスープ</p> <p>野菜入り玉子焼き</p> <p>華風サラダ</p> <p>新メニュー</p>	<p>セルフハンバーガー</p> <p>(パン、ハンバーグ)</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ツナマカロニサラダ</p>	<p>ハヤシカレー</p> <p>海藻入りサラダ</p> <p>くだもの果物(メロン)</p> <p>※ニセコで採れたメロンだよ</p>
赤 牛乳 にぼし ぶたにく みそ たら さつまいも ハム	赤 牛乳 にぼし ハム たまご かにかま くらげ ツナ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく たまご ハム くらげ	赤 牛乳 にぼし ベーコン ツナ ウィンナー	赤 牛乳 にぼし とりにく チーズ かにかま
黄 ごはん あぶら さつまいも パンこ	黄 ラーメン あぶら ごま おこめのタルト	黄 ごはん はるさめ あぶら でんぶん さとう	黄 パン じゃがいも マカロニ あぶら	黄 ごはん じゃがいも むぎ パター あぶら
緑 だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	緑 もやし きゅうり トマト ごぼう にんじん えだまめ コーン	緑 しいたけ はくさい にんじん きゅうり レタス ほうれんそう	緑 たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト きゅうり キャベツ メロン
小 641kcal 中 767kcal	小 695kcal 中 804kcal	小 611kcal 中 726kcal	小 642kcal 中 802kcal	小 650kcal 中 787kcal
28日	29日	30日	31日	<p>今月使用予定のニセコ産の食材</p> <p>じゃがいも たまご こめ とうふ</p> <p>トマト メロン ブロッコリー</p>
<p>ごはん</p> <p>たまごと玉葱の味噌汁</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>ひじきとチーズのサラダ</p>	<p>ぶっかけ冷やしうどん</p> <p>コーン焼売</p> <p>牛乳プリン</p>	<p>ごはん</p> <p>大根と揚げの味噌汁</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>キャベツのサラダ</p>	<p>まるパン</p> <p>ポトフ</p> <p>ナスとトマトのグラタン</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p>	<p>牛乳 にぼし ひじき みそ チーズ さば あぶらあげ たまご</p> <p>牛乳 にぼし かにかま たまご いか チーズ ぎょにく わかめ</p> <p>牛乳 にぼし みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ</p> <p>牛乳 にぼし ウィンナー ハム</p>
赤 牛乳 にぼし ひじき みそ チーズ さば あぶらあげ たまご	赤 牛乳 にぼし かにかま たまご いか チーズ ぎょにく わかめ	赤 牛乳 にぼし みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	赤 牛乳 にぼし ウィンナー ハム	
黄 ごはん	黄 うどん あぶら きゅうにゅうプリン ごま あげだま しゅうまいのかわ	黄 ごはん つきこんにやく やきふ さとう	黄 パン あぶら じゃがいも	
緑 たまねぎ きゃべつ	緑 きゅうり にんじん もやし コーン	緑 だいこん にんじん はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	緑 たまねぎ ナス トマト にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー コーン	
小 599kcal 中 755kcal	小 586kcal 中 734kcal	小 593kcal 中 743kcal	小 685kcal 中 830kcal	

◎献立を変更する場合がありますので、ご了承願います。
◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。

【6月に使用した野菜の主な産地】

・じゃがいも…ニセコ・玉ねぎ…ニセコ・もやし…道内・大根…道内・胡瓜…道内・キャベツ…道内・小松菜…道内・人参…道内、ニセコ・ピーマン…九州・ほうれん草…道内・白菜…道内・レタス…道内・カブ…道内・長ネギ…茨城・アスパラ…ニセコ・生姜…高知・なめこ…道内・さつまいも…茨城・かぼちゃ…メキシコ・にんにく…青森・えのき…道内・パセリ…道内・えだまめ…道内・ホールコーン…道内・ブロッコリー…道内・オレンジ…アメリカ・りんご…青森

***** きちんと洗えているかな？正しい手洗い方法を確認しよう！ *****

①手、指を流水でぬらす

②石けん液を手取る

③手のひらを洗う

④手の甲、指の背を洗う

⑤指の間を洗う

(お願いポーズ)

(かめさんポーズ)

(お山のポーズ)



⑥指先を洗う
(オオカミのポーズ)

⑦親指をもみあろう
(バイクのポーズ)

⑧手首を洗う
(つかまえたポーズ)

⑨十分な流水でよく洗い流す

⑩手をふき、水気を拭き取る

