

給食センターだより 8月

稚内市学校給食センター 令和 8年 7月発行（中学校向け）

8月は… 沖縄県 と 北海道 のおいしさを味わおう！

8/28（金） 沖縄県石垣市ゆかりのメニュー

稚内市と沖縄県石垣市は、最北端と最南端の市ということから、友好都市を結んでいます。

「もずくのすまし汁」と「クーブイリチー」は、石垣市立学校給食センターのレシピをもとに再現しました。

また、石垣市にユウグレナに関する研究所があることから、栄養価の高い「ユウグレナふりかけ」も

提供予定です。「ユウグレナふりかけ」は、稚内市と同じ日に、石垣市でも提供予定となっております。

この機会に、石垣市のおいしさや文化に触れてみてはいかがでしょうか。



8/31（月） 北海道のソウルフード ジンギスカン

文化庁が地域で世代を超えて受け継がれてきた、100年続く食文化をまとめた「100年フード」にも登録されている、北海道を代表するソウルフードです。ぜひ沖縄県との食文化の違いを感じてみてください。

◎今月の献立から◎

- ・25日（火）ソース焼きそばは、パンにはさんで食べましょう。
- ・26日（水）ねぎ塩豚丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、きゃべつ・コーン・じゃがいも・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を 整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
24	月	★ごはん ★牛乳	★大根とわかめの味噌汁 たれ入り肉団子(2個) ★じゃがいものそぼろ煮	牛乳 わかめ 油揚げ 鶏肉 豚肉	大根 玉ねぎ 枝豆	ごはん じゃがいも 油
25	火	★背割り コッペパン ★牛乳	★シャンタンスープ チキンカツ ★ソース焼きそば	牛乳 茎わかめ 鶏肉 豚肉	えのき茸 コーン きゃべつ もやし ピーマン	背割りコッペパン 焼きそば ごま 油
26	水	★ごはん ★牛乳	★豆腐のすまし汁 ★ほっけのみりん焼き ★ねぎ塩豚丼	牛乳 豆腐 ほっけ 豚肉	筍 人参 もやし えのき茸 ねぎ	ごはん ごま 油
27	木	★牛乳	★五目うどん ★十勝大豆コロッケ ★小松菜とコーンの炒め物 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ	椎茸 ごぼう 小松菜 もやし コーン 人参	うどん 油
28	金	★ごはん ★牛乳	もずくのすまし汁 ★クーブイリチー シークワサーゼリー ユウグレナふりかけ	牛乳 もずく 魚そうめん 昆布 豚肉	切干し大根 糸こんにゃく 人参	ごはん 油
31	月	★ごはん ★牛乳	★ジンギスカン プレーンオムレツ ★いんげんの炒め物	牛乳 ラム肉 豆腐 卵 鮭	白菜 もやし 糸こんにゃく さやいんげん	ごはん 油

8月平均栄養価 エネルギー716 キロカロリー たん白質 30.6g 脂質 22.0g 炭水化物 94.6g 食塩 2.9g

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆