

たのしいきゅうしょく<9月>



令和4年9月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
えいようか へいきんち 栄養価平均値 エネルギー (kcal) 690 / 831 たんぱく質 (g) 26.7 / 31.4 脂質 (g) 29.0 / 35.1 食塩相当量 (g) 1.72 / 2.34	しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校 / 中学校	9月1日は 防災の日	1 ごはん 中華スープ 春巻き 鶏肉と野菜 あんかけ炒め	2 ピタパン 洋風白玉汁 オムレツ ひき肉の カレー炒め
5 ちらし寿司 きのこのすまし汁 グリルチキン もやしの柚子 ポン酢あえ	6 ごはん ほうれん草の味噌汁 さばの塩焼き ひじきと厚揚げ の煮物	7 ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 甘酢だれチキン(2個) 切干大根の煮物	8 チキンカレー ヒレカツ (小1個・中2個) キャベツとコーンの ソテー	9 豆乳トマトクリーム スパゲティ かぼちゃグラタン お月見団子
12 ごはん 小松菜の味噌汁 肉団子(2個) おでん	13 豚汁うどん 厚焼き玉子 型抜きチーズ (ディズニー)	14 ごはん なめこの味噌汁 さばの味噌煮 大豆とごぼうの煮物	15 ごはん 大根の味噌汁 白身魚フライ /パックソース 彩り野菜のソテー	16 びほろあんぱん /胚芽ロール ミネストローネ 玉子ロール さつまいもの甘煮
19 敬老の日 	20 ワカメごはん かきたま汁 唐揚げ 味噌マヨサラダ	21 ごはん ちゃんぽんスープ 焼き春巻き 麻婆春雨	22 ごはん チンゲン菜の味噌汁 野菜コロッケ/ソース すき焼き風煮	23 秋分の日
26 カレーライス 福神漬 大根サラダ	27 醤油ラーメン 肉焼売(2個) /餃子のタレ ミニマフィン	28 ごはん 五目スープ 若鶏のごま照焼き いんげんの マヨネーズあえ	29 ごはん キャベツの味噌汁 豚肉の オーロラソースあえ ソフルールヨーグルト	30 ソフトフランスパン クリームシチュー 豚肉と野菜の 塩だれ炒め ぜんざい(きなこ付)

コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があります。給食提供日や献立内容が変わることがあります。
 小学校からのお知らせをご確認ください。牛乳は毎日つきます。給食費の納入期限は、26日です。
 13日・27日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1を多く含む食品

- 豚肉・ハム
- 玄米
- 胚芽精米
- 豆類
- たらこ
- ウナギ
- 種実類

アリシンを含む食品


- たまねぎ
- にら
- ねぎ
- らっきょう
- にんにく

B1とアリシンの食材を一緒にとると、より効果的です。


	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた（調味料）	エネルギー
1	牛乳、豚肉、鶏肉	米、小麦、しらたき、春雨 ごま油、含蜜糖、澱粉	人参、チンゲン菜、長ねぎ、もやし 赤パプリカ、白菜、木耳、玉ねぎ、キャベツ	シャンタン、がらスープ コンソメ、醤油、本みりん	小 619 中 775
2	牛乳、ウインナー、なると巻卵、豚肉	ピタパン、小麦、白玉 含蜜糖	人参、ほうれん草、白菜、玉ねぎ ピーマン、トマト	シャンタン、がらスープ、ソース コンソメ、清酒、醤油、胡椒、カレールウ	小 745 中 858
5	牛乳、高野豆腐、鶏肉卵、ハム、昆布	米、油、上白糖	えのきたけ、人参、ほうれん草、長ねぎ もやし、たけのこ、れんこん、しいたけ	醤油、だし、沖縄の塩 ゆずポン酢、酢、みりん	小 684 中 808
6	牛乳、油揚げ、さばひじき、厚揚げ	米、油、含蜜糖、ごま	ほうれん草、人参、玉ねぎ、枝豆	味噌、だし、食塩、醤油 本みりん、清酒	小 660 中 803
7	牛乳、豆腐、鶏肉、竹輪ひじき	米、油、含蜜糖、澱粉	人参、長ねぎ、切干大根	味噌、だし、酢、醤油 清酒、本みりん	小 636 中 824
8	牛乳、鶏肉、生クリーム豚肉	米、芋、はちみつ、小麦	人参、玉ねぎ、コーン、キャベツ、枝豆	カレールウ、ブルーベリー 沖縄の塩、胡椒	小 715 中 890
9	牛乳、豆乳、ウインナーおから	スパゲティ、小麦、芋、米粉 上新粉、オリーブ油、上白糖	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ トマト、かぼちゃ	ケチャップ、沖縄の塩 胡椒、コンソメ、シチューベース	小 750 中 851
12	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉、ひじき うすら卵、昆布、厚揚げ、がんもどき	米、ごま、角こんにゃく 含蜜糖、油	小松菜、人参、玉ねぎ、大根、ごぼう	味噌、だし、おでんの素、清酒 そばつゆ、醤油、本みりん、沖縄の塩	小 654 中 823
13	牛乳、豚肉、卵、チーズ	うどん、小麦 つきこんにゃく	人参、長ねぎ、しいたけ、ごぼう 大根、生姜	だし、本みりん、味噌	小 662 中 834
14	牛乳、豆腐、さば、豚肉大豆	米、含蜜糖、本みりん 水あめ	なめこ、人参、長ねぎ、ごぼう、生姜	味噌、だし、醤油、清酒	小 695 中 811
15	牛乳、油揚げ、ホキウインナー	米、小麦	長ねぎ、人参、大根、ほうれん草、枝豆 玉ねぎ	味噌、だし、ソース 沖縄の塩、胡椒、コンソメ	小 681 中 816
16	牛乳、ウインナー、卵	ひほろあんぱん、小麦、芋、含蜜糖 胚芽ロール、オリーブ油、バター、さつまいも	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく トマト、枝豆	がらスープ、コンソメ 沖縄の塩、胡椒	小 605 中 790
20	牛乳、ワカメ、卵、豆腐鶏肉、竹輪	米、小麦、マヨネーズ 含蜜糖、澱粉	人参、ほうれん草、長ねぎ、大根、生姜 きゅうり	味噌、だし、醤油、清酒 がらスープ、食塩	小 695 中 809
21	牛乳、ウインナー、なると巻鶏肉、豚肉	米、ごま油、澱粉、小麦 ごま、春雨、含蜜糖	キャベツ、チンゲン菜、人参、もやし 生姜、長ねぎ、たけのこ、にんにく、玉ねぎ	清酒、コンソメ、シャンタン、豆板醤 がらスープ、沖縄の塩、醤油、オイスターソース	小 641 中 825
22	牛乳、油揚げ、豚肉 焼き豆腐	米、小麦、しらたき パン粉、含蜜糖、芋	チンゲン菜、人参、玉ねぎ、白菜 長ねぎ、コーン、いんげん	味噌、だし、ソース 醤油、本みりん	小 740 中 872
26	牛乳、豚肉	米、芋、はちみつ、油	人参、玉ねぎ、福神漬、大根、きゅうり	カレールウ、ブルーベリー ドレッシング	小 687 中 814
27	牛乳、豚肉、なると巻鶏肉、卵	ラーメン、小麦、ごま油	人参、白菜、長ねぎ、もやし、木耳	がらスープ、ラーメンスープ シャンタン、餃子のタレ	小 819 中 889
28	牛乳、ウインナー、高野豆腐鶏肉、ハム、糸かつお	米、ごま、マヨネーズ 上白糖、油	白菜、長ねぎ、人参、いんげん、もやし	だし、胡椒、醤油	小 665 中 823
29	牛乳、豆腐、油揚げ、豚肉卵、ヨーグルト	米、マヨネーズ、油 小麦	キャベツ、人参、長ねぎ、玉ねぎ ピーマン、赤パプリカ、しいたけ	味噌、だし、ケチャップ	小 711 中 840
30	牛乳、ウインナー、豚肉 きなこ	パン、小麦、芋、ごま ぜんざい	玉ねぎ、人参、白菜、キャベツ、もやし	クリームポタージュ、ベシャメルソース コンソメ、沖縄の塩、胡椒、醤油、清酒、塩たれ	小 743 中 868

体の中で 赤の食品はみんなの体を作ります 黄色の食品は体を動かす力になります 緑の食品は体の調子を整えます

つき み だん ご
月見団子
まんげつ みた まる だんご
満月に見立てた丸い団子を15
こそな かす かたち ち
個お供えします。数や形は地
いき
域によってさまざまです。



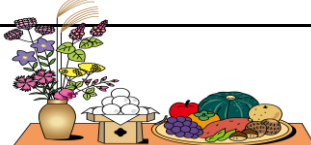
さと りょう り
里いも料理
じゅうご や べつめい いもめいげつ
十五夜は別名で「芋名月」ともい
さと そな
里いもをお供えしたり、「きぬかつ
さと りょうり たふ
ぎ」などの里いも料理を食べる風
しゅう
習があります。



きぬかつぎ

～ がつ しゅう しょくざい きんち について ～ **2022年の十五夜は9月10日です。**

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも、 砂糖（含蜜糖） メン（小麦粉） 人参、キャベツ、白菜	精米、パン（小麦粉）、味噌、醤油、豚肉、鶏肉 卵、チンゲン菜、しいたけ、もやし、長ねぎ ほうれん草、小松菜、ピーマン、ごぼう きゅうり、大根、玉ねぎ、キャベツ、白菜	生姜 赤パプリカ



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願い致します。