

# たのしいきゅうしょく9月



令和5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	しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校 / 中学校	かつ つい たち 9月1日 ほろ さい ひ <b>防災の日</b> 		1 ソフトフランスパン ブラウンシチュー たまご 玉子ロール (小1個・中2個) コールスローサラダ
エネルギー (kcal)	654 / 796			
たんぱく質 (g)	25.4 / 30.3			
脂質 (g)	22.4 / 25.6			
食塩相当量 (g)	2.00 / 3.90			
4 ちらし寿司 きのこのすまし汁 さくら豚と サッシーのコロッケ もやしの和風マヨサラダ	5 しょうゆ 醤油ラーメン ショーロンポー (小1個・中2個) ミニカップマフィン	6 チキンカレーライス ふくしんづけ 福神漬 だいこん 大根サラダ	7 ごはん とうふ あぶらあ みそしる 豆腐と油揚げの味噌汁 メンチカツ /パックソース かわりきんぴら	8 ★びほろあんぱん はしが ちゅうがく 胚芽ロール (中学のみ) やさい 野菜スープ ぶたにく 豚肉のケチャップ煮 みかんゼリー
11 ごはん ちゅうか 中華スープ シューマイ (2個) ぎょうざ /餃子のタレ とりにく やさい 鶏肉と野菜あんかけ炒め	12 ごもく 五目うどん たこ de たこ 焼き /パックソース フルーツの クリームチーズあえ	13 ごはん なめこの味噌汁 さばの生姜煮 だいず 大豆とごぼうの煮物	14 ごはん わふう しらたま じる 和風白玉汁 ささみフライ (小1個・中2個) /パックソース きゃべつときゅうりの梅かつお和え	15 ピタパン ようふう 洋風スープ オムレツ (小1個・中2個) ひき肉のカレー炒め
18  けい ろう ひ 敬老の日	19 ワカメごはん かきたま汁 からあ 唐揚げ みそ 味噌マヨサラダ	20 ごはん ちゃんぽんスープ ぎょうざ (2個) /餃子のタレ まーぼー はるさめ 麻婆春雨	21 ごはん チンゲン菜の味噌汁 かぼちゃコロッケ /パックソース すき焼き風煮	22 せわ 背割りコッパパン とりにく 鶏肉とコーンのポターージュ ウインナー /パックケチャップ たまごサラダ
25 ごはん/木耳のり おでん たら しおや 鱈の塩焼き きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	26 カレーライス あ 合わせるゼリー (シャインマスカット) かたぬ 型抜きチーズ	27 ごはん ぶた じる 豚汁 わかどり て や 若鶏のごま照り焼き もやしの すあ ゆずポン酢和え	28 そばろごはん わかめスープ ホッケフライ /パックソース	29 じゅう こ や 十五夜 とうにゅう 豆乳トマトスバゲティ かぼちゃグラタン つきみだんご お月見団子 (みたらし)

がっこうぎょうじ へんこう ばあい  
学校行事が変更となる場合があるため、給食提供日や献立内容が変わることがあります。

ぎゅうにゅう まいにち  
牛乳は毎日つきます。

きゅうしょくひ のうにゅうきげん  
給食費の納期限は、26日です。

さかな ほね まつ た  
魚は、骨に気を付けて食べましょう。

5日・12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。

★9月8日(金)の『びほろあんぱん』は、まるまんま醤油入りの『つぶあん』と地元の小麦粉で作ったあんぱんです。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう.....

- 主食** ...ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** ...肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** ...野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー
1	牛乳,鶏肉,生クリーム, たまご,ハム	ソフトフランスパン,砂糖,油 じゃがいも,ドレッシング	枝豆,玉葱,雪の下,にんじん キャベツ,コーン,きゅうり	小 601 中 745
4	牛乳,高野豆腐,油揚げ,さくら豚 まぐろ水煮	米,砂糖,サッシー,てんさい糖,卵不使用マヨネーズ 小麦粉,パン粉,植物油,ドレッシング	雪の下,えのきだけ,筍,れんこん,干びょう,干椎茸 にんじん,ほうれん草,長ねぎ,もやし,きゅうり,玉葱	小 645 中 763
5	牛乳,豚肉,なると オイスターソース,たまご	ラーメン,ごま,春雨,でん粉,小麦粉,植物油	にんじん,はくさい,長ねぎ,玉ねぎ,キャベツ 筍,椎茸,生姜,もやし,きくらげ	小 743 中 882
6	牛乳,鶏肉	米,メークイン,はちみつ 砂糖,ドレッシング	にんじん,玉葱,なす,大根,れんこん,なたまめ しそ,きゅうり	小 644 中 841
7	牛乳,木綿豆腐,油揚げ,豚肉,鶏肉 みそ,ベーコン	米,キャノーラ油,含蜜糖,ごま油 パン粉,小麦粉	にんじん,長ねぎ,ごぼう,ピーマン キャベツ	小 672 中 809
8	牛乳,ウインナー,高野豆腐,豚肉	あんパン,胚芽ロール,含蜜糖 みかんゼリー	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,ほうれん草 ピーマン,トマト,にんにく	小 647 中 762
11	牛乳,豚脂,鶏肉	米,しらたき,ごま油 含蜜糖,小麦粉,でん粉	にんじん,チンゲン菜,もやし,赤パプリカ はくさい,玉葱,きくらげ,玉ねぎ,キャベツ	小 635 中 765
12	牛乳,豚肉,油揚げ,たこ クリームチーズ,ヨーグルト,ヨーグルト	うどん,含蜜糖,ごま油,小麦粉,揚げ玉 砂糖,みかんゼリー	はくさい,にんじん,長ねぎ,しいたけ 玉葱,キャベツ,ねぎ,生姜,パイン	小 570 中 706
13	牛乳,木綿豆腐,みそ, さば,豚肉,大豆	米,含蜜糖	なめこ,にんじん,長ねぎ ごぼう,生姜	小 633 中 757
14	牛乳,ハム, 鶏肉,かつお節	米,白玉もち,キャノーラ油 砂糖,でん粉	大根,にんじん,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,梅 赤しそ,トマトケチャップ	小 695 中 889
15	牛乳,ウインナー,なると,たまご 豚肉,大豆	ピタパン,オリーブ油,砂糖 キャノーラ油,含蜜糖	にんじん,ごぼう,はくさい,しいたけ,玉葱, ピーマン,トマト	小 603 中 697
19	牛乳,たまご,木綿豆腐,わかめ みそ,鶏肉,竹輪	米,含蜜糖,でん粉 卵不使用マヨネーズ	にんじん,長ねぎ,大根,きゅうり,生姜	小 630 中 793
20	牛乳,ウインナー,なると,豚肉,鶏肉,大豆 豚肉,オイスターソース	米,ごま油,でん粉 緑豆春雨,含蜜糖	キャベツ,にんじん,もやし,にら, 長ねぎ,生姜,たけのこ	小 719 中 865
21	牛乳,油揚げ,みそ, 豚肉,焼き豆腐	米,キャノーラ油,パン粉,小麦粉,砂糖 しらたき,含蜜糖	チンゲン菜,にんじん,玉葱, はくさい,長ねぎ,南瓜	小 693 中 815
22	牛乳,鶏肉,生クリーム ウインナー,たまご	コッペパン,バター ドレッシング	玉葱,にんじん,コーン,枝豆 トマトケチャップ,きゅうり	小 715 中 846
25	牛乳,鶏肉,うずら卵,昆布 絹厚揚げ,たら,ハム,木耳のり	米,こんにゃく 含蜜糖,白ごま,ドレッシング	大根,にんじん 切干大根,きゅうり	小 592 中 727
26	牛乳,豚肉,チーズ	米,メークイン,はちみつ シャインマスカットゼリー,みかんゼリー	にんじん,玉葱,パイン ナタデココ	小 739 中 954
27	牛乳,豚肉,木綿豆腐,みそ 鶏肉,ハム	米,じゃがいも,つきこん 砂糖,ごま,パン粉	にんじん,大根,玉葱,ごぼう,生姜 長ねぎ,もやし	小 592 中 716
28	牛乳,豚肉,わかめ,高野豆腐 オイスターソース,ホッケ	米,含蜜糖,ごま,キャノーラ油 パン粉,小麦粉	玉葱,にんじん,グリーンピース キャベツ,長ねぎ,にんにく,生姜	小 698 中 866
29	牛乳,ベーコン,豆乳	スパゲッティ,オリーブ油,砂糖,米粉 じゃがいも,お月見団子	玉葱,チンゲン菜,南瓜 しいたけ,トマト,にんにく	小 606 中 727

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



たのしいきゅう  
しよくのカラー  
版は左のQRコー  
ドからご覧いた

## 十五夜 クイズ

Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう?

①



②



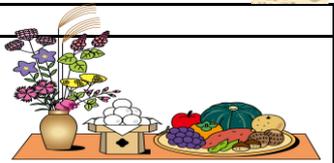
③



～ 9月に使用する食材の産地について ～

Q1=①

※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、じゃがいも 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ひします。