

たのしいきゅうしょく



令和元年9月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金																
2 ごはん 豆腐とワカメの味噌汁 さばの味噌煮 肉じゃが	3 ごもく 五目うどん 野菜のごま酢あえ ㊤焼きおにぎり	4 ちらし寿司 水菜のすまし汁 唐揚げ (2個) 彩り野菜のソテー	5 チキンカツカレー ふくじんづけ 福神漬 アセロラゼリー	6 バーガーパン かぼちゃのシチュー チーズインハンバーグ キャベツのサラダ																
9 ごはん 芋の味噌汁 ごもくたまごや 五目玉子焼き びほろ豚シンギスカン	10 ごもくしお 五目塩ラーメン 肉焼売 (2個) / 醤油 中華サラダ	11 旭小防災給食 ワカメごはん ほうれん草の味噌汁 さんまのおかか煮 変わりきんぴら	12 ごはん きのこの味噌汁 ヒレカツ (小1・中2) / ソース たま玉ねぎとウィンナーのソテー	13 お月見 こんだて チョコロールパン ブラウンシチュー スコッチエッグ/ケチャップ 十五夜デザート																
16 敬老の日 けいろうひ 	17 カレーライス 福神漬 コールスローサラダ	18 ごはん 大根の味噌汁 餃子 (2個) / 餃子タレ 肉豆腐	19 ごはん ごぼうスープ 鮭のメンチカツ / 醤油 キャベツとハムのソテー	20 ソフトフランスパン / 苺ジャム いちご ポトフ かぼちゃ 南瓜のスパニッシュオムレツ /ケチャップ クイッティオと野菜のソテー																
23 秋分の日 しゅうぶん 	24 和風スパゲティ 野菜のケチャップ炒め びほろあんぱん ※美幌産ケチャップ使用	25 味噌そぼろ丼 ごもく 五目スープ ミルクゼリーの フルーツあえ	26 ごはん キャベツの味噌汁 しろみぎかな 白身魚フライ / ソース 大豆とごぼうの煮物	27 かぼちゃパン たまねぎのポターージュ ミニチキン (2個) かわつき 皮付ジャーマンポテト																
30 ごはん 白菜の味噌汁 イカと野菜のチヂミ / 中華ドリ 麻婆春雨	<p>食の秋ですね。9月はたくさん美幌産の食材を使います。特に注目は9日です。美幌高校で育てた豚を加工し、豚肉シンギスカンとして提供します。地元産給食を味わってください！</p>		<p>栄養価平均値</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>703</td> <td>/</td> <td>829</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>26.5</td> <td>/</td> <td>30.6</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>25.9</td> <td>/</td> <td>29.7</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 (g)</td> <td>1.74</td> <td>/</td> <td>2.28</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	703	/	829	たんぱく質 (g)	26.5	/	30.6	脂質 (g)	25.9	/	29.7	食塩相当量 (g)	1.74	/	2.28	<p>小学校 / 中学校</p>
エネルギー (kcal)	703	/	829																	
たんぱく質 (g)	26.5	/	30.6																	
脂質 (g)	25.9	/	29.7																	
食塩相当量 (g)	1.74	/	2.28																	

♪牛乳は毎日つきます。♪都合により献立内容が変わることがあります。♪給食費の納入期限は毎月、26日です。

♪3日・10日は 三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。



9/1 防災の日 備蓄食の見直しを!

大規模災害や感染症発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充しましょう。

最低限、備えておきたい物



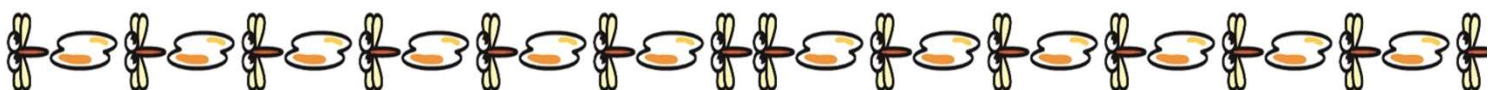
	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	その他(調味料)	エネルギー
2	牛乳、豆腐、ワカメ さば、豚肉	米、芋、しらたき 砂糖、でんぷん、油	人参、長ねぎ、玉ねぎ	味噌、だし、醤油 みりん	小 678 中 814
3	牛乳、豚肉、油揚げ	うどん、砂糖、ごま油 ごま、㊦焼きおにぎり	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、大根 もやし、きゅうり	だし、みりん、醤油 そばつゆ、酢	小 683 中 919
4	牛乳、豆腐、鶏肉 ウインナー	米、砂糖、油	人参、水菜、しいたけ、チンゲン菜 枝豆、玉ねぎ、たけのこ、れんこん、かんぴょう	醤油、塩、だし、酢 胡椒、コンソメ	小 764 中 863
5	牛乳、豚肉、生クリーム 鶏肉	米、芋、はちみつ、油	玉ねぎ、人参、アセロラ	カレールウ、ブルーベリー ソース	小 784 中 918
6	牛乳、鶏肉、卵 チーズ、豚肉	パン、芋、砂糖、水あめ	南瓜、人参、玉ねぎ、きのこミックス キャベツ、生姜	クリームポタージュ、ベシャメルソース 塩、胡椒、エッグケア、醤油	小 687 中 883
9	牛乳、美幌産豚肉、卵 鶏肉、油揚げ	米、砂糖、油、でんぷん 芋	にんにく、生姜、人参、たけのこ、もずく、にら しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン	味噌、酒、塩、醤油 みりん、酢、だし	小 778 中 887
10	牛乳、鶏肉、豚肉 うすら卵、なると	ラーメン、砂糖、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、白菜、長ねぎ、もやし 人参、木耳、きゅうり、たけのこ	醤油、がらスープ 塩ラーメンスープ、中華ドレッシング	小 728 中 800
11	牛乳、ワカメ、油揚げ さんま、かつお節、ベーコン	米、水あめ、でんぷん 砂糖	ほうれん草、人参、玉ねぎ、生姜 ごぼう、ピーマン	味噌、だし、醤油 みりん	小 703 中 804
12	牛乳、豚肉、ウインナー	米、油	きのこミックス、えのきだけ、人参 長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ	味噌、だし、ソース シャンタン、胡椒	小 592 中 778
13	牛乳、卵、鶏肉、豚肉 生クリーム	パン、水あめ、油 でんぷん、砂糖、芋	玉ねぎ、枝豆、えのきだけ、人参 みかん、ぶどう	醤油、コンソメ、ケチャップ エスパニョールソース	小 769 中 821
17	牛乳、豚肉、生クリーム ハム	米、芋、はちみつ、油	玉ねぎ、人参、福神漬、白菜 きゅうり	カレールウ、ブルーベリー ソース、ドレッシング	小 666 中 813
18	牛乳、油揚げ、豚肉、鶏肉 豆腐	米、砂糖	長ねぎ、人参、大根、キャベツ、にら 生姜、長ねぎ、玉ねぎ	味噌、だし、醤油 みりん、塩、餃子タレ	小 732 中 845
19	牛乳、豆腐、ワカメ 鮭、たら、ハム	米、砂糖、でんぷん	ごぼう、人参、長ねぎ、生姜 玉ねぎ、キャベツ	醤油、塩、だし、酒 胡椒	小 645 中 754
20	牛乳、鶏肉、卵、ウインナー	パン、いちごジャム、クイッティオ 芋、でんぷん、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、人参、南瓜 もやし、ほうれん草	コンソメ、塩、胡椒、みりん、塩だれ がらスープ、酢、醤油、ケチャップ	小 723 中 825
24	牛乳、ハム、ウインナー	スパゲティ、オリーブ油 びほろあんぱん、砂糖	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ しいたけ、ほうれん草	塩だれ、コンソメ、醤油 美幌産トマトケチャップ	小 674 中 790
25	牛乳、ハム、豆腐 豚肉、ひじき	米、ごま、砂糖	白菜、長ねぎ、人参、生姜、玉ねぎ、枝豆 パイン、シャインマスカット、みかん	コンソメ、シャンタン、醤油 塩、酒、みりん、味噌	小 675 中 802
26	牛乳、ホキ、豚肉 大豆	米、でんぷん、砂糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし ごぼう、生姜	味噌、だし、ソース 醤油、みりん、酒	小 738 中 857
27	牛乳、ウインナー、生クリーム 鶏肉、ベーコン	パン、バター、芋	南瓜、人参、玉ねぎ、ほうれん草 パセリ、にんにく	クリームポタージュ、ベシャメルソース コンソメ、塩、胡椒、醤油	小 704 中 794
30	牛乳、豆腐、油揚げ イカ、豚肉	米、春雨、ごま油、砂糖	白菜、人参、長ねぎ、たけのこ にんにく、いんげん、にら	味噌、だし、ドレッシング、豆板醤 醤油、酒、生姜、がらスープ、オイスターソース	小 648 中 802

からだなか
体の中で

あか しょくひん
赤の食品はみんなの体を作ります

きいろ しょくひん
黄色の食品は体を動かす力になります

みどりしょくひん
緑の食品は体の調子を整えます



がっ しょう しょくざいさんち
～ 9月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも ごぼう、キャベツ、大根 きゅうり、玉ねぎ 長ねぎ、人参、白菜	精米、パン(小麦粉)、みそ、しょうゆ もやし、しいたけ、にら、水菜 チンゲン菜、ピーマン ほうれん草、豚肉、鶏肉	しょうが(高知)



てんこう せいいくじょうきょう せいさんぶそく さんち か ばあい りかい ほど ねが
※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。