

# たのしいきゅうしょく9月



令和3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<br>栄養価平均値<br>エネルギー (kcal) 669 / 817<br>たんぱく質 (g) 25.8 / 30.4<br>脂質 (g) 26.4 / 31.9<br>食塩相当量 (g) 1.54 / 2.09 | しょうがっこう ちゅうがっこう<br>小学校 / 中学校<br>ごはん<br>チンゲン菜の味噌汁<br>さばの照焼き<br>ひじきと厚揚げの煮物 | 1<br>ごはん<br>チンゲン菜の味噌汁<br>さばの照焼き<br>ひじきと厚揚げの煮物  | 2<br>ごはん<br>白菜の味噌汁<br>チキンみそカツ<br>大根のそぼろ煮               | 3<br>コッペパン<br>ワンタンスープ<br>オムレツ<br>ひき肉のカレー炒め                       |
| 6<br>ちらし寿司<br>きのこのすまし汁<br>わかどり すみびや<br>若鶏の炭火焼き<br>彩り野菜のソテー  | 7<br>ごはん<br>大根の味噌汁<br>厚焼き玉子<br>すき焼き風煮                                    | 8<br>和風スパゲティ<br>ごぼうサラダ<br>ミニ今川焼                | 9<br>ごはん<br>中華スープ<br>春巻き<br>麻婆豆腐                       | 10<br>バーガーパン<br>水菜のスープ<br>ハバグ/マイトリス<br>クイッティオと野菜のソテー             |
| 13<br>ワカメごはん<br>どさんこ汁<br>いわし甘露煮<br>(小2切, 中3切)<br>きりぼだいこんの煮物   | 14<br>塩ラーメン<br>フルーツの<br>クリームチーズあえ<br>④ 鮭菜おにぎり                            | 15<br>カレーライス<br>福神漬<br>キャベツとコーンの<br>サラダ        | 16<br>ごはん<br>ワカメと大根の味噌汁<br>豚肉のオーロラ<br>ソースあえ<br>アセロラゼリー | 17<br>苺ジャム<br>ソフトフランスパン<br>洋風スープ<br>アンサンブルエッグ<br>/ケチャップ<br>あずき寒天 |
| 20<br>敬老の日  | 21<br>じゅうごや<br>十五夜<br>トマトクリーム<br>スパゲティ<br>かぼちゃグラタン<br>まんまる月ゼリー           | 22<br>ごはん<br>たら玉汁<br>つくねハンバーグ<br>変わりきんぴら       | 23<br>秋分の日   | 24<br>かぼちゃパン<br>ニョッキのクリーム<br>シチュー<br>ミニチキン(2個)<br>キャベツのサラダ       |
| 27<br>ごはん/木耳のり<br>キャベツと豆腐の味噌汁<br>肉焼売(2個)<br>/餃子のタレ<br>さつまいもの甘煮  | 28<br>豚汁うどん<br>たこdeたこ焼き<br>型抜きチーズ  | 29<br>ごはん<br>なめこの味噌汁<br>さばの味噌煮<br>ウィンナーと野菜のソテー | 30<br>そぼろごはん<br>(ごはん/そぼろの具)<br>野菜スープ<br>ホッケフライ/醬油      |  |

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27日です。

14日と28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。



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

|    | 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、油揚げ、さば<br>ひじき、厚揚げ                 | 米、油、砂糖、ごま                         | チンゲン菜、人参、玉ねぎ、キャベツ<br>枝豆                    | だし、味噌、本みりん<br>醤油、酒                             | 小 673<br>中 804 |
| 2  | 牛乳、厚揚げ、鶏肉<br>豚肉                      | 米、油、砂糖、澱粉                         | 人参、白菜、長ねぎ、大根、枝豆                            | だし、味噌、醤油<br>本みりん、酒                             | 小 659<br>中 801 |
| 3  | 牛乳、なると、卵<br>豚肉                       | パン、小麦、ワンタン<br>砂糖                  | もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、人参<br>ピーマン、トマト               | シャンタン、からスープ<br>コンソメ、ソース、カレールウ                  | 小 648<br>中 834 |
| 6  | 牛乳、高野豆腐、鶏肉<br>ウインナー                  | 米、油                               | えのきたけ、人参、しいたけ、長ねぎ<br>ほうれん草、コーン、玉ねぎ         | 醤油、だし、沖縄の塩<br>胡椒、コンソメ                          | 小 646<br>中 787 |
| 7  | 牛乳、油揚げ、卵<br>豚肉、焼き豆腐                  | 米、砂糖、しらたき                         | 長ねぎ、人参、大根、玉ねぎ、白菜                           | 味噌、だし、醤油<br>本みりん                               | 小 717<br>中 843 |
| 8  | 牛乳、鶏肉、卵                              | スパゲティ、オリーブ油<br>小麦、砂糖、マヨネーズ        | ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ<br>しいたけ、ごぼう               | 塩だれ、コンソメ、醤油                                    | 小 669<br>中 803 |
| 9  | 牛乳、豚肉、豆腐                             | 米、小麦、砂糖、澱粉                        | 人参、チンゲン菜、長ねぎ、もやし<br>玉ねぎ、にんにく、生姜            | シャンタン、からスープ、醤油、本みりん<br>コンソメ、マヨネーズ、オイスターソース、豆板醤 | 小 674<br>中 897 |
| 10 | 牛乳、鶏肉、豚肉<br>ウインナー                    | パン、小麦、クイツィオ<br>米粉、澱粉              | 人参、えのきたけ、水菜、玉ねぎ<br>もやし、ほうれん草               | コンソメ、からスープ、醤油<br>沖縄の塩、胡椒、ソース、塩だれ               | 小 623<br>中 824 |
| 13 | 牛乳、ワカメ、鶏肉<br>いわし、竹輪、ひじき              | 米、芋、無塩バター、<br>砂糖、水あめ              | 人参、玉ねぎ、長ねぎ、コーン、生姜<br>切干大根                  | 味噌、本みりん、だし<br>醤油、酒                             | 小 656<br>中 802 |
| 14 | 牛乳、㊤紅鮭、ヨーグルト<br>豚肉、なると、生クリーム、クリームチーズ | ㊤米、ラーメン、小麦<br>ミカンゼリー、砂糖           | 白菜、長ねぎ、もやし、人参、木耳<br>みかん、パイン                | からスープ、ラーメンスープ                                  | 小 607<br>中 849 |
| 15 | 牛乳、生クリーム、豚肉                          | 米、芋、はちみつ                          | 人参、玉ねぎ、福神漬、きゅうり<br>キャベツ、コーン                | カレールウ、ブルーンビューレ<br>ソース、ドレッシング                   | 小 714<br>中 854 |
| 16 | 牛乳、わかめ、油揚げ<br>豆腐、豚肉                  | 米、マヨネーズ<br>アセロラゼリー                | 大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ<br>ピーマン、赤パプリカ、しいたけ           | 味噌、だし、ケチャップ                                    | 小 692<br>中 826 |
| 17 | 牛乳、寒天、鶏肉、なると<br>卵、チーズ                | パン、小麦、小豆、いちごジャム<br>オリゴ糖、ビートグラニュー糖 | 人参、ごぼう、白菜、しいたけ                             | シャンタン、コンソメ、胡椒<br>からスープ、酒、醤油、ケチャップ              | 小 701<br>中 783 |
| 21 | 牛乳、おから、豆乳<br>ウインナー、生クリーム             | 芋、米粉、水あめ、砂糖<br>スパゲティ、小麦、オリーブ油     | かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、にんにく<br>しいたけ、トマト             | ケチャップ<br>沖縄の塩、胡椒、コンソメ                          | 小 729<br>中 835 |
| 22 | 牛乳、鶏肉、卵<br>油揚げ、ベーコン                  | パン粉、長芋、米<br>砂糖、ごま油                | 玉ねぎ、長ねぎ、にら、人参、ごぼう<br>ピーマン                  | 味噌、だし、醤油<br>本みりん、唐辛子                           | 小 644<br>中 780 |
| 24 | 牛乳、生クリーム、鶏肉                          | パン、小麦、ニョッキ<br>無塩バター               | かぼちゃ、人参、玉ねぎ、白菜<br>コーン、キャベツ                 | クリームポタージュ、ベシャメルソース<br>コンソメ、沖縄の塩、胡椒             | 小 711<br>中 816 |
| 27 | 牛乳、のり、豆腐、鶏肉<br>油揚げ、ベーコン、豚肉           | 米、小麦、ごま、砂糖<br>さつまいも、無塩バター         | 木耳、キャベツ、人参、長ねぎ、枝豆<br>玉ねぎ                   | 味噌、だし、沖縄の塩<br>餃子のタレ                            | 小 691<br>中 809 |
| 28 | 牛乳、豚肉、たこ<br>チーズ                      | うどん、小麦<br>つきこんにやく                 | 人参、長ねぎ、しいたけ、ごぼう<br>大根、生姜                   | だし、本みりん、味噌<br>白だし                              | 小 646<br>中 833 |
| 29 | 牛乳、豆腐、さば<br>ウインナー                    | 米、油                               | なめこ、人参、長ねぎ、玉ねぎ<br>ピーマン                     | 味噌、だし、沖縄の塩<br>胡椒                               | 小 669<br>中 791 |
| 30 | 牛乳、高野豆腐、豚肉<br>ホッケ                    | 米、ごま、砂糖<br>小麦                     | ほうれん草、白菜、長ねぎ、人参<br>しめじ、生姜、にんにく、玉ねぎ、グリーンピース | コンソメ、シャンタン、醤油、本みりん<br>沖縄の塩、胡椒、カレー粉             | 小 625<br>中 773 |

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

おき 秋の風物詩 お月見 ちいき ちが つきみだんご

地域によって違う? 月見団子



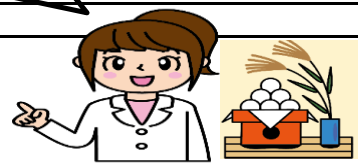
かんさいちほう あいちけん なごやし しずおかけんちゅうぶちほう

関西地方 愛知県名古屋市 静岡県中部地方

関西地方では里芋のような形で、あんこを巻きつけてます。名古屋市では、ピンク・白・茶の3食団子になります。静岡県中部地方では、団子の真ん中をくぼませた「へそもち」の名で親しまれています。皆さん、知ってましたか?

～ 9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、人参<br>大根、玉ねぎ、にら | 精米、パン (小麦粉)、卵、味噌、醤油、豚肉、鶏肉<br>ごぼう、しいたけ、もやし、キャベツ、ほうれん草<br>水菜、きゅうり、チンゲン菜、長ねぎ<br>白菜、ピーマン、赤パプリカ | 生姜   |



※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。