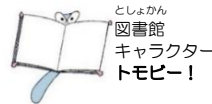


たのしいきゅうしょく9月



令和6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 みそしる キャベツの味噌汁 あつや 厚焼きたまご とりにく 鶏肉とじゃが芋の煮物	3 しょうゆ 醤油ラーメン や 焼き春巻き しょうこ (小1個・中2個)	4 ごはん みそしる なめこの味噌汁 しょうがに さばの生姜煮 ふた 豚ひき肉とつきこんの煮物	5 ちらし寿司 かきたま かき玉汁 さくら豚とサッシーの コロッケ もやしとほうれん草の ごま和え	6 チキンカレー あ 合わせるゼリー きょうほう (巨峰)
9 ごはん ちゅうか 中華スープ や 焼き餃子 (2個) ぎょうざ /餃子のタレ まーぼ-豆腐 麻婆豆腐	10 わかめごはん はくさい 白菜の味噌汁 わかどり 若鶏のごま照焼き きりぼし 切干大根の煮物	11 スパゲティナポリタン からあ 唐揚げ はちみつレモンゼリー	12 ごはん とうふ 豆腐とわかめの味噌汁 キャベツメンチカツ /パックソース 変わりきんぴら	13 バーガーパン ミネストローネ ハンバーグ/マイティソース ポテトサラダ
 敬老の日	17 じゅうごや 十五夜 とり 鶏こま肉のごま照り炒め丼 チンゲン菜のスープ つきみ お月見団子 (みたらし)	18 ごはん ぶたじ 豚汁 さばの塩焼き ゆず もやしの柚子ポン酢和え	19 わふう 和風スパゲティ エビフライ/パックソース げんき 元気ヨーグルト	20 ピタパン やさい 野菜の洋風スープ オムレツ (小1個・中2個) ひき肉のカレー炒め スライスチーズ
 秋分の日 (振替休日)	24 かき揚げうどん (うどん/かき揚げ) わふう 和風マヨサラダ	25 カレーライス あ 合わせるゼリー あんぱん (杏仁)	26 ごはん だいこん 大根の味噌汁 しょうゆ ホッケフライ/パック醤油 ひじきと厚揚げの煮物	27 びほろあんぱん ⓪ごまロールパン クリームシチュー ベーコンエッグ (小1個・中2個) / パックケチャップ
30 ごはん こまつな 小松菜の味噌汁 れんこん入りつくねの だしあんかけ (2個) わかめと野菜とツナのサラダ	がっこう ぎょうじ へんこう ばあい きょうしつ へんこう びこんだて ないよう か ♪ 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 きょうしつ へんこう びこんだて ないよう か ♪ 牛乳は毎日つきます。 ♪ 給食費の納入期限は、26日です。 ♪ 魚の骨に気を付けて食べましょう。 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！ なつ あき たいふう とく おお ばっせい じ き ていでん だんすい そうてい みず 夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や しょくひょうひん じゅんぴ にちじょうで しょくひょうひん すこ おお か おろ つか か 食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買 い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。 ローリングストックのポイント みず しょうゆひん ほか ① 1人1日3リットル × 3日分以上必要。 ② 食が慣れていないもの。 ③ 保存性の高いもの。 ④ 調理不要で食べられるもの。 ⑤ ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ⑥ カセットコンロ・ボンベ。 かう・かい だす しかい みる つかう ① 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。 ② 使った分を買い足す。 ③ 賞味期限が切れる前に消費する。 ④ 古いものから使う。			

給食献立のレシピ紹介

～和風スパゲティ～



材料 (2人分)

スパゲッティ	200g
オリーブオイル	大さじ2
カットベーコン	60g
ピーマン	30g
にんじん	30g
玉ねぎ	60g
キャベツ	50g
しいたけ	20g
A.万能塩だれ	大さじ2
A.コンソメ	小さじ1
A.しょうゆ	小さじ1

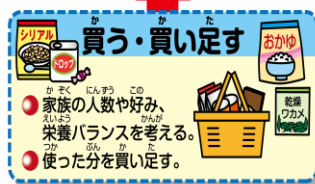
作り方

- ① 野菜ときのこは1cm幅程度の食べやすい長さにカットします。
- ② フライパンを熱し、分量外の油でベーコンが色づくまで炒め①を加えさらに炒めます。
- ③ ②にAを加え、具材に味を馴染ませます。
- ④ 茹でたスパゲティにオリーブオイルを絡め③に加え全体を炒め混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛って出来上がりです。



ローリングストックのポイント

水	食料品	その他
① 1人1日3リットル × 3日分以上必要。	① 食が慣れていないもの。 ② 保存性の高いもの。 ③ 調理不要で食べられるもの。	① ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ② カセットコンロ・ボンベ。



日	献立名	牛乳	赤の仲間（血や肉になる）	黄の仲間（熱や力の元になる）	緑の仲間（体の調子を整える）	1杯分 - (小)	1杯分 - (中)
2月	ごはん	○		米		617 kcal	755 kcal
	キャベツの味噌汁		木綿豆腐,味噌		キャベツ,人参,長ねぎ		
	厚焼きたまご		たまご	砂糖,でん粉			
	鶏肉とじゃがいもの煮物		鶏肉	メークイン,しらたき,上白糖	人参,玉ねぎ,いんげん		
3火	醤油ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン,白ごま	人参,白菜,長ねぎ,もやし	645 kcal	841 kcal
	焼き春巻き		かきエキス	小麦粉,菜種油,はるさめ,ごま油,でん粉,砂糖	キャベツ,人参,玉ねぎ,長ねぎ		
4水	ごはん	○		米		645 kcal	762 kcal
	なめこの味噌汁		木綿豆腐,味噌		なめこ,人参,長ねぎ		
	さば生姜煮		さば	砂糖	しょうが		
	豚ひき肉とこんにゃくの煮物		豚肉	つきこん,ごま油,上白糖	えのきだけ,人参,ピーマン		
5木	ちらし寿司	○	油揚げ	米,植物油	にんじん,菊,れんこん,干椎茸,かんぴょう	608 kcal	732 kcal
	かき玉汁		たまご		人参,えのきだけ,長ねぎ		
	さくら豚とサッシーのコロッケ		豚肉	サッシー,パン粉,植物油,てん菜糖	玉ねぎ		
	もやしとほうれん草のごま和え			白ごま,上白糖	ほうれん草,人参,もやし		
6金	チキンカレーライス	○	鶏肉	米,メークイン,上白糖	人参,玉ねぎ,プルーン	725 kcal	905 kcal
	合わせるゼリー（巨峰）			巨峰ゼリー,ナタデココ	パイナップル		
9月	ごはん	○		米		658 kcal	800 kcal
	中華スープ				人参,チンゲン菜,もやし		
	焼き餃子		豚肉,鶏肉	小麦粉,植物油,ごま油,大豆粉,でん粉,砂糖	キャベツ,にら,しょうが		
	麻婆豆腐		豚肉,冷凍豆腐,オイスターソース	上白糖,でん粉	長ねぎ,人参,玉ねぎ,にんにく,しょうが		
10火	わかめごはん	○	わかめ	米		613 kcal	740 kcal
	白菜の味噌汁		高野豆腐,味噌		白菜,人参,長ねぎ		
	若鶏ごま照り焼き		鶏肉	パン粉,植物油,砂糖,ごま			
	切干大根の煮付け		竹輪,油揚げ		切干大根,人参		
11水	スパゲティボリタン	○	豚肉	スパゲティ,上白糖,オリーブ油,サラダ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,しいたけ,トマト,ケチャップ	722 kcal	845 kcal
	唐揚げ		鶏肉	大豆油,でん粉,砂糖	しょうが		
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー			
12木	ごはん	○		米		667 kcal	801 kcal
	豆腐とわかめの味噌汁		木綿豆腐,わかめ,味噌		人参,玉ねぎ		
	キャベツメンチカツ		豚肉,鶏肉	パン粉,植物油,でん粉,小麦粉	キャベツ		
	変わりきんぴらごぼう		ベーコン	上白糖,ごま油	ごぼう,人参,ピーマン		
13金	バーガーパン	○		バーガーパン		683 kcal	786 kcal
	ミネストローネ		ベーコン	オリーブ油	人参,玉ねぎ,キャベツ,にんにく,トマト		
	ハンバーグ		鶏肉,豚肉	でん粉,砂糖	玉ねぎ,トマト,にんにく,しょうが		
	ポテトサラダ			じゃが芋,ドレッシング（乳・卵）,砂糖	きゅうり,玉ねぎ,人参		
17火	ごはん	○		米		612 kcal	757 kcal
	鶏こま肉のごま照り炒め丼		鶏肉	でん粉,上白糖,白ごま,サラダ油	しょうが,枝豆		
	チンゲン菜のスープ		高野豆腐		チンゲン菜,長ねぎ,人参		
	お月見団子（みだらし）			上新粉,砂糖,水あめ,でん粉			
18水	ごはん	○		米		597 kcal	731 kcal
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,味噌	つきこん,じゃがいも	人参,大根,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,しょうが		
	さばの塩焼き		さば				
	もやしの柚子ポン酢和え				もやし,きゅうり		
19木	和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ,オリーブ油,サラダ油	ピーマン,人参,玉ねぎ,キャベツ,しいたけ	671 kcal	772 kcal
	エビフライ		エビ,たまご	パン粉,小麦粉,砂糖,キャノーラ油			
	元氣ヨーグルト		ヨーグルト				
20金	ピタパン/スライスチーズ	○	チーズ	ピタパン		616 kcal	764 kcal
	野菜の洋風スープ		ウインナー		キャベツ,人参,玉ねぎ		
	オムレツ		たまご	砂糖,でん粉			
	ひき肉のカレー炒め		豚肉	サラダ油	玉ねぎ,ピーマン,人参,トマト		
24火	かき揚げうどん	○	豚肉,油揚げ	うどん	人参,長ねぎ,しいたけ,玉ねぎ	619 kcal	751 kcal
	野菜かき揚げ			小麦粉,油	人参,ごぼう,春菊,玉ねぎ		
	味噌マヨサラダ		竹輪,味噌	マヨネーズ,上白糖	大根,きゅうり,人参		
25水	カレーライス	○	豚肉	米,メークイン,上白糖	人参,玉ねぎ,プルーン	748 kcal	941 kcal
	合わせるゼリー（杏に）			みかんゼリー,三色杏仁ゼリー（乳）	パイナップル		
26木	ごはん	○		米		652 kcal	788 kcal
	大根の味噌汁		味噌		大根,えのきだけ,長ねぎ,人参		
	ホッケフライ		ホッケ	パン粉,小麦粉,キャノーラ油			
	ひじきと厚揚げの煮物		ひじき,絹厚揚げ	サラダ油,上白糖,白ごま	人参,枝豆		
27金	びほろあん/パン④ごまロールパン	○		びほろあん/あん④ごまロールパン		625 kcal	823 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳	じゃがいも	人参,玉ねぎ		
	ベーコンエッグ		たまご,ベーコン	でん粉,植物油	トマトケチャップ		
	マカロニサラダ			マカロニ,砂糖,ドレッシング（乳・卵）	人参,きゅうり		
30月	ごはん	○		米		615 kcal	743 kcal
	小松菜の味噌汁		油揚げ,味噌		こまつな,人参,玉ねぎ		
	れんこん入りつくねのだしあんかけ		鶏肉,たまご	上白糖,でん粉,パン粉	玉ねぎ,れんこん		
	わかめと野菜とツナのサラダ		まぐろ水煮,わかめ	上白糖,ごま油	白菜,人参,長ねぎ		

～ 9月に使用する食材の産地について ～

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。

※町内産	※道内産	※国内産	 だのしいきゅうしょうの カラー版は左のQRコード からご覧いただけます。 	栄養価平均値	小学校	中学校
麺(小麦)	精米/パン(小麦),味噌,醤油,豚肉,鶏肉,卵,大根	生姜		エネルギー(kcal)	650	792
じゃがいも	小松菜,チンゲン菜,ほうれん草,にら,えだ豆	にんにく		たんぱく質(g)	24.3	28.6
キャベツ	白菜,もやし,コーン,しいたけ,もやし,みつば,ピーマン			脂質(g)	21.1	24.7
人参,玉ねぎ	長ねぎ,きゅうり,玉ねぎ,ごぼう,豆腐,油揚げ,メークイン			食塩相当量(g)	2.9	3.6

※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。御理解のほどよろしくお願い致します。