

# 9月 給食だより



| 日曜     | 献立名            |                                                                      | 力や熱になるもの               | 血や肉になるもの        | 体の調子を整える            |
|--------|----------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|---------------------|
|        | 主食             | 副食                                                                   |                        |                 |                     |
| 1 (火)  | 【防災給食】<br>備蓄パン | 根菜汁<br>メンチカツ<br>昆布炒め<br><small>小1〜3<br/>1/2缶<br/>小4以上<br/>1缶</small> | 備蓄パン<br>三温糖<br>油       | 牛乳<br>豚肉<br>ちくわ | ごぼう<br>大根<br>人参     |
| 2 (水)  | ごはん            | 大根となめこの味噌汁<br>ピリ辛丼<br>肉団子(2個)<br><small>ご飯にのせて</small>               | 米<br>ごま油<br>片栗粉        | 牛乳<br>豚肉        | 大根<br>なめこ<br>キャベツ   |
| 3 (木)  | ごはん            | キャベツと油揚げの味噌汁<br>ポークチャップ<br>大根のサラダ                                    | 米<br>三温糖<br>ドレッシング     | 牛乳<br>油揚げ<br>豚肉 | キャベツ<br>玉ねぎ<br>大根   |
| 4 (金)  | ごはん            | クイッティオスープ<br>プルコギ風野菜炒め<br>もやしと小松菜のナムル                                | 米<br>クイッティオ<br>ドレッシング  | 牛乳<br>豚肉<br>ハム  | 白菜<br>玉ねぎ<br>もやし    |
| 7 (月)  | ごはん            | 玉ねぎとしめじの味噌汁<br>チキンカツ<br>海藻サラダ                                        | 米<br>油<br>ドレッシング       | 牛乳<br>鶏肉        | 玉ねぎ<br>しめじ<br>キャベツ  |
| 8 (火)  | コッペパン          | 大根とコーンのスープ<br>野菜のソース炒め・マヨネーズ<br>フルーツ白玉<br><small>パンにはさんで</small>     | コッペパン<br>白玉団子<br>マヨネーズ | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉  | 人参<br>キャベツ<br>フルーツ缶 |
| 9 (水)  | ごはん            | 小松菜と油揚げの味噌汁<br>鶏肉のバジル焼き<br>肉じゃが                                      | 米<br>三温糖<br>じゃがいも      | 牛乳<br>油揚げ<br>鶏肉 | 小松菜<br>玉ねぎ<br>人参    |
| 10 (木) | ごはん            | 卵スープ<br>ジャージャン豆腐<br>コーンとキャベツのサラダ(ツナ入り)                               | 米<br>三温糖<br>ドレッシング     | 牛乳<br>厚揚げ<br>ツナ | 玉ねぎ<br>ピーマン<br>キャベツ |
| 11 (金) | ごはん            | ポークカレー<br>もやしとささみのサラダ                                                | 米<br>じゃがいも<br>ドレッシング   | 牛乳<br>豚肉<br>ささみ | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>もやし  |
| 14 (月) | ごはん            | じゃがいもと長ねぎの味噌汁<br>ほっけフライ<br>スパゲティサラダ                                  | 米<br>じゃがいも<br>マヨネーズ    | 牛乳<br>ほっけ<br>ハム | 長ねぎ<br>きゅうり<br>人参   |
| 15 (火) | 食パン            | ホワイトシチュー<br>ポテトリョネーズ<br>いちごジャム<br><small>パンにぬって</small>              | 食パン<br>じゃがいも<br>油      | 牛乳<br>鶏肉<br>チーズ | 人参<br>玉ねぎ<br>パセリ    |
| 16 (水) | ごはん            | ほうれん草と油揚げの味噌汁<br>とんてき風<br>大根の甘辛煮                                     | 米<br>三温糖<br>ごま油        | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉  | ほうれん草<br>大根         |
| 17 (木) | ごはん            | 大根とえのきの味噌汁<br>豚肉のチャプチェ風<br>にらまんじゅう(2個)                               | 米<br>三温糖               | 牛乳<br>豚肉        | 大根<br>人参<br>ピーマン    |

| 日曜     | 献立名 |                                                      | 力や熱になるもの           | 血や肉になるもの           | 体の調子を整える            |
|--------|-----|------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
|        | 主食  | 副食                                                   |                    |                    |                     |
| 18 (金) | ごはん | ハヤシライス<br>ゼリーあえ(グレープ)                                | 米<br>じゃがいも<br>油    | 牛乳<br>豚肉           | 玉ねぎ<br>人参<br>フルーツ缶  |
| 24 (木) | ごはん | 白菜と人参の味噌汁<br>いわしの生姜煮<br>みそおでん風煮                      | 米<br>三温糖           | 牛乳<br>いわし<br>さつま揚げ | 白菜<br>人参<br>大根      |
| 25 (金) | ごはん | ちゃんぽん風スープ<br>豆腐のチリソース煮<br>肉シュウマイ(2個)                 | 米<br>三温糖<br>油      | 牛乳<br>豆腐<br>豚肉     | 人参<br>キャベツ<br>玉ねぎ   |
| 28 (月) | ごはん | 高野豆腐と長ねぎの味噌汁<br>白身魚フライ<br>野菜炒め                       | 米<br>油             | 牛乳<br>白身魚<br>豚肉    | 長ねぎ<br>人参<br>キャベツ   |
| 29 (火) | ごはん | わかめスープ<br>ルーローハン風丼<br>春雨サラダ<br><small>ご飯にのせて</small> | 米<br>三温糖<br>春雨     | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉     | 玉ねぎ<br>たけのこ<br>きゅうり |
| 30 (水) | ごはん | 標茶高校カレー<br>ブロッコリーのツナ和え                               | 米<br>じゃがいも<br>マカロニ | 牛乳<br>鶏肉<br>ツナ     | 玉ねぎ<br>人参<br>ブロッコリー |

【9月1日】防災給食を実施します

今年も標茶町役場さんより、防災食を寄贈していただきました。今回は缶パンの提供になります。おかずには、乾燥ごぼうや昆布などの長期保存が可能な食品を使います。

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から備えておくことも大切です。備蓄できる食品を多めに準備し、食べた分を補充していく「ローリングストック」という方法もあります。この機会に防災について考えてみましょう。



【9月30日】標茶高校カレーが登場します

今年も標茶高校の生徒のみなさん、町内小学校1・2年生のみなさんが育てた野菜を使い、カレーを作ります。おいしい野菜をたくさん作っていただき、ありがとうございます。感謝の気持ちをこめて、残さず食べてもらえると嬉しいです。



【お知らせ】食器が新しくなりました

ごはん・汁物用の食器が新しいものに入れ替わりました。給食の食器類はみんなで使うものです。あとで食器を使う人のことを考えて、大切に扱いましょう。



《 今月の栄養価 》

※( )の値は基準です。

|     | エネルギー         | たんぱく質         | 脂 質           |
|-----|---------------|---------------|---------------|
| 小学生 | 660kcal (640) | 25.6g (18~32) | 20.8g (18~21) |
| 中学生 | 796kcal (820) | 29.4g (25~40) | 23.0g (22~27) |

物資の都合により、変更がある場合もあります。