



日	献立名	主 な 材 料			エネルギー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
2月	ごはん たぬきじる いわしのうめに にんじんのソテー	牛乳 とうふ あぶら あげ みそ いわし ぶたにく	にんじん ながねぎ こんにゃく たまねぎ うめ ごぼう しょうが だいこん	ごはん じゃがいも さんおんとう こめあぶら	665 802
3月	ごはん はるさめスープ ちゅうかはるまき はくさいのおひたし ㊥チーズ	牛乳 とうふ ベーコン かつお ㊥チーズ	にんじん こまつな たけのこ はくさい もやし なかねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん こむぎこ こめあぶら はるさめ さんおんとう	623 783
4月	バターパン さつまいものクリームに プレーンオムレツ やきぶたときゅうりのあえもの	牛乳 とりにく チーズ スキムミルク たまご なまクリーム ぶたにく	しめじ はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	バターパン パター さつまいも ごめあぶら さんおんとう	674 873
5月	ごはん わかめスープ カレーコロッケ コーンソテー こさかな	牛乳 わかめ とうふ ウインナー かたくちいわし	にんじん なかねぎ とうもろこし ピーマン たまねぎ	ごはん ごま パンこ じゃがいも こめあぶら さとう	671 796
6日(金)	ごはん なめこのみそじる くろまめコロッケ はるさめとぶたにくのいためもの	牛乳 とうふ あぶら あげ みそ ぶたにく だいず わかめ	ながねぎ にんじん なめこ チンゲンサイ たけのこ しょうが しいたけ	ごはん こめあぶら パンこ じゃがいも さんおんとう はるさめ ごめあぶら	655 786
9日(月)	ごはん よしのじる にしんかんろに にくじゃが	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ にしん ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん なが ねぎ しいたけ たまねぎ にん じん こんにゃく	ごはん こめあぶら でんすいん じゃがいも さんおんとう	622 760
10日(火)	カレーライス チーズフォンデュコロッケ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう パンこ	681 824
11日(水)	かしわうどん かまちゃひきにくフライ ごぼうサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると ぶたにく	にんじん ながねぎ しめじ しいたけ かぼちゃ ごぼう きゅうり たまねぎ	うどん こめあぶら パンこ こむぎこ マヨネーズ	674 756
12日(木)	ごはん トマトとレタスのスープ にくだんごたまみそだれ(2こ) きゅうりとささみのナムル	牛乳 たまご ぶたにく とりにく みそ	トマト ハンサムグリーンレタス フリルレタス きゅうり もやし たまねぎ	ごはん でんすいん ごめあぶら パンこ こむぎこ ごま	641 766
13日(金)	ごはん かまちゃだんごじる さばみそに じゅうごやデザート もやしのおひたし	牛乳 あぶらあげ さば みそ とりにく かつお	かぼちゃ にんじん ごぼう ながねぎ もやし うんしゅうみかん	ごはん こめあぶら さんおんとう	649 786
16日	敬 老 の 日				
17日(火)	ごはん チンゲンサイとしめじのスープ えびしゅうまい(2こ) チンジャオロース	牛乳 とりにく たまご えび ぶたにく たら	とうもろこし チンゲンサイ しめじ ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが にんにく なかねぎ	ごはん こめあぶら でんすいん こむぎこ さんおんとう パンこ	615 754
18日(水)	コッパン はくさいとミートボールのスープ やさしいコロッケ なまクリームあえ	牛乳 とりにく なまクリーム ぶたにく	はくさい こまつな にんじん みかん もも りんご たまねぎ	コッパン はるさめ こめあぶら パンこ じゃがいも	661 868
19日(木)	ごはん どんこじる しろみざかなフライ きんぴらごぼう	牛乳 ぶたにく みそ ベーコン ホキ	たまねぎ にんじん なかねぎ とうもろこし しょうが こんにゃく にんにく ごぼう	ごはん じゃがいも さんおんとう パター パンこ こめあぶら こむぎこごめあぶら	670 815
20日(金)	ごはん きくらげとたまごのスープ ハンバーグのケチャップかけ ハンパンジードレッシングあえ	牛乳 たまご ハム とりにく たら ぶたにく	きくらげ にんじん なかねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ トマト	ごはん でんすいん さんおんとう はるさめ	657 834
23日	秋 分 の 日				
24日(火)	ぶたすきどん チーズはんぺんフライ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 ぶたにく チーズ たら たまご とうふ かつお	ながねぎ ブロッコリー しょうが こんにゃく しめじ にんじん たまねぎ	ごはん こめあぶら さんおんとう パンこ こむぎこ	669 806
25日(水)	みそラーメン だいがくいも(けいりょう) ジュレヨーグルト ㊥とととチーズ	牛乳 ぶたにく みそ なると ヨーグルト ㊥チーズ かたくちいわし	たまねぎ なかねぎ にんじん もやし ライチ しょうが にんにく	ラーメン こめあぶら ごま さんおんとう さつまいも ㊥アーモンド	613 766
26日(木)	ごはん のっぺいじる さんまのしょうがに はいがふりかけ きゅうりともやしのナムル	牛乳 とうふ あぶら あげ とりにく さんま	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ しょうが きゅうり もやし	ごはん でんすいん ごめあぶら さとう こめあぶら ごま	639 763
27日(金)	ハヤシライス パンプキンアンサンブルエッグ きゅうりとキャベツのつけもの	牛乳 ぶたにく なまクリーム たまご	たけのこ しめじ たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ きゅうり	ごはん パター さとう でんすいん	683 843
30日(月)	ごはん いしかりじる しろはなまめコロッケ ぶたにくのしょうがいため	牛乳 あぶらあげ さけ とうふ みそ しろはなまめ ぶたにく	ながねぎ こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ	ごはん じゃがいも こめあぶら パンこ さんおんとう ごま	677 821

*牛乳は毎日つきます。
*今月のお米は深川市産の「ななつぼし」を使用しています。
*都合により献立の一部が変更になる場合がありますのでご了承ください。
*北空知圏の食材は太く斜めで表しています。



****9月の献立説明****
6日(金) ...くろまめ ひ 黒豆の白

「く(9)ろ(6)」の語呂合わせから、黒豆製品を扱う業者が制定したようです。それもそのはず、黒豆は健康効果が抜群なんです！学校給食でも使われている黒豆の黒い色は、アントシアニンというポリフェノール(一種、ブルーベリーに多く含まれることでも有名な成分)です。その効果は、視力の改善効果や抗酸化作用のほか、血糖値やコレステロールを減少させる効果、動脈硬化の予防にと健康維持に良い食材です。

6日の給食には、黒豆コロッケが出るので、残さないで食べてくださいね！



20日(金) ...ハンバーグのケチャップかけに使用しているケチャップは沼田町で収穫したトマトを北のぼたるファクトリー(沼田町農産加工工場)で加工して作ったものです。煮込んで作っていますが、トマトの繊維をそのまま残り、フルーティな味わいが特徴です。今回は、ケチャップだけを作り、ハンバーグにかけました。おかわりしたくなるような味に仕上がっていますので、良く噛んで味わってくださいね！



26日(木) ...のっぺい汁
給食でよく登場するとり肉は、にわたりの肉のことです。みんなは生きていくために、にわたりの命をいただいているのです。でもそれは、とり肉だけではなく、魚や野菜も同じです。いただいている命に感謝していただきましょう。食べたとり肉は、体の中で消化・吸収され、みんなの体の血や筋肉、髪の毛、つめなどになります。丈夫な体を作って、2学期も元気に成長しましょう。

のっぺい汁には、とり肉、野菜もたくさん入り、副菜には、さんまのしょうが煮が付きまます。残してしまうと、丈夫な体は作れないので、しっかり食べてね！！

1ヶ月の平均栄養価
エネルギー たんぱく質
小学校 655kcal 24.3g
中学校 800kcal 29.5g

