



給食費は食材料のみに

賄われています。

忘れずに納入しましょう!!

*****9月の献立説明*****

1日(火) …のっぺい汁



のっぺい汁の名は、

片栗粉でとろみをつけることで、のっぺりとした、粘りのある状態を示すことからつけられたといわれます。全国各地で伝わる郷土料理で、人が集まる行事食として、今でもよく作られています。給食では、だしをとり、鶏肉、とうふ、あぶらあげ、だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎを入れて煮込み、しょうゆ味にし、最後に片栗粉でとろみをつけます。

14日(月) …チンゲンサイとしめじのスープ

しめじは秋が旬ですが、栽培技術が発達し、現在では一年中買うことができます。



す。学校給食では、ふなしめじをおもに使っていますが、秋の気候に似せた部屋のなかで、菌床栽培(栄養分のあるおがくすなどに菌を植えつけて育てる)されています。しっかりした歯ごたえがあり、味もクセがないので、スープ料理の他に、煮物や炒め物などにも使われています。

16日(水) …さつまいもとくりのタルト

秋の味覚といえば、

さつまいもと菓が代表的ではないでしょうか!



さつまいもには、食物せんい豊富で、便を軟らかくして排泄しやすくする水溶性食物せんいと腸の動きを活発にして排泄を促す不溶性食物せんいがバランスよく含まれ、腸内環境を整えることができます。腸内環境が良くなると、免疫力もアップします。また、葉にはビタミンCが豊富に含まれ、ビタミンCは、熱に弱いのですが、葉はでんぷん質が多いため、熱から守られ、肌を若々しく保つのに効果的に摂取できます。

1つのタルトで、さつまいもと菓の味を楽しんでくださいね!

30日(水) …バターコーンラーメン

バターとは、牛乳から分離したクリームを練って固めた乳製品の1つです。



主成分は脂肪(乳脂肪)で、ビタミンAをはじめ各種ビタミンや栄養素を豊富に含んでいます。100gのバターを作るのに、原料乳約4.8ℓ必要とされています。今回は、味噌味にバターの風味をかき混ぜ、バターと相性が良いとうもろこしを入れた、バターコーンラーメンにしました。

日	献立名	主な材料			1人分(kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1(火)	ごはん のっぺい汁 いわしのうめ にんじんのソテー	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく いわし ぶたにく	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ うめ たまねぎ	ごはん でんぷん こめあぶら さんおんとう	652 779
2(水)	しょうゆやさいラーメン やさいコロッケ フルーツあんぱん	牛乳 なた ぶたにく	メンマ こまつな にんじん もやし たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく みかん おうとう はくとう りんご	ラーメン こめあぶら パンこ じゃがいも	641 750
3(木)	ごはん だいこんのみそ汁 わふうあじのとんかつ きんぴらごぼう	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく ベーコン	だいこん にんじん ながねぎ しめじ まいたけ たもぎたけ ごぼう つきこんやく	ごはん だんご さんおんとう パンこ でんぷん ごま	628 754
4(金)	ごはん トマトとレタスのスープ どうさんまめとかぼちゃのコロッケ ごまあえ	牛乳 たまご くるまめ てぼうまめ だいず きんときまめ	トマト ハンサムグリーンレタス フリルレタス かぼちゃ もやし はくさい こまつな	ごはん でんぷん こめあぶら パンこ さんおんとう ごま	662 788
7(月)	ごはん ぶた汁 さんまのしょうがに はくさいのおひたし	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さんま かつお	つきこんやく ながねぎ にんじん ごぼう だいこん しょうが はくさい もやし	ごはん じゃがいも こめあぶら さんおんとう	626 750
8(火)	ごはん はくさいとミートボールのスープ ちゅうかはるまき マーボーとうふ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ	はくさい こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ しめじ しょうが にんにく	ごはん はるさめ あぶらこむぎこさん おんとう でんぷん	693 829
9(水)	コッペパン クリームシチュー トマトピーンズオムレツ プリン	牛乳 ぶたにく たまご とうにゅう だいず チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ トマト さやいんげん とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう だんご	649 770
10(木)	ごはん かぼちゃだんご やさしいりめんチカツ コールスローサラダ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	かぼちゃ にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん だんご こめあぶら マヨネーズ パンこ さんおんとう	632 767
11(金)	ごはん せんべい汁 たらいそペフライ ぶたにくとだいこんのてりに	牛乳 とりにく たら ぶたにく のり みそ	ごぼう にんじん しめじ しいたけ ながねぎ つきこんやく だいこん たけのこ しょうが	ごはん せんべい こめあぶら さんおんとう	620 752
14(月)	ごはん チンゲンサイとしめじのスープ やさしいゅうまい(2こ) チンジャオロース チーズ	牛乳 とりにく たまご ぶたにく チーズ	チンゲンサイ しめじ ながねぎ しょうが にんじん ピーマン たまね ぎ にんにく たけのこ とうもろこし	ごはん でんぷん こむぎこ だんご さんおんとう	641 774
15(火)	ハヤシライス チーズはんぺんフライ 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 チーズ はんぺん	たけのこ しめじ たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり にんじん	ごはん パター こめあぶら パンこ	739 889
16(水)	にくうどん たまねぎコロッケ さつまいもとくりのタルト	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なた	にんじん ながねぎ しめじ こまつな しいたけ たまねぎ くり	うどん だんご さんおんとう パンこ さつまいも	677 741
17(木)	ごはん とりごぼうだんご さばみそ ぶたにくとたまねぎのいためもの	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ さば みそ ぶたにく	ごぼう しょうが にんじん ながねぎ しめじ まいたけ たまぎたけ たまねぎ ピーマン にんにく	ごはん でんぷん こめあぶら さんおんとう	698 840
18(金)	ごはん やさいスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ きゅうりとささみのナムル	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ トマト きゅうり もやし	ごはん じゃがいも さんおんとう ごまあぶら	632 802
21	敬老の日				
22	秋分の日				
23(水)	バターパン コーンポタージュ 焼きフランクフルト シーザーサラダ	牛乳 たまご スキム ミルク なまクリーム ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン にんじん	バターパン マヨネーズ バター	671 849
24(木)	おやこどん ちくわいそあげ もやしときゅうりのごまあぶらあえ	牛乳 とりにく たまご ちくわ のり	たまねぎ にんじん たけのこ みつば しいたけ もやし きゅうり	ごはん さんおんとう こめあぶら ごまあぶら	675 821
25(金)	ごはん さわにわん にくだんごのごまみそだれ(2こ) こまつなとはるさめのサラダ	牛乳 ハム みそ ぶたにく とりにく	こまつな ながねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ たまぎたけ まいたけ	ごはん さんおんとう ごまあぶら はるさめ こめあぶら	633 758
28(月)	ごはん なめこのみそ汁 しろみざかなフライ だいずいそ	牛乳 とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ ホキ だいず ひじき わかめ	なめこ にんじん ながねぎ ごぼう ピーマン しいたけ つきこんやく	ごはん パンこ こめあぶら さんおんとう	636 767
29(火)	カレーライス パンプキンアンサンブルエッグ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト さやいんげん かぼちゃ きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら	651 794
30(水)	バターコーンラーメン くるまめコロッケ ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく なた だいず みそ	ながねぎ もやし にんじん はくさい とうもろこし たまねぎ メンマ ごぼう しょうが にんにく きゅうり	ラーメン マヨネーズ じゃがいも パター こめあぶら	671 785

*牛乳は毎日つきます。
*今月のお米は妹背牛産の「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。

1ヶ月の平均栄養価

エネルギー	たんぱく質
小学校 656kcal	24.9g
中学校 788kcal	28.9g