



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*****

3日(月)・・・かみなりじるとは、料理するとき、豆腐を油で炒めるとバリバリとかみなりのような音がするので、「かみなりじる」と名付けられました。



5日(水)・・・トマトのガーリックスパゲティに使用しているトマトジュースとケチャップは沼田町で収穫したトマトを北のほたるファクトリー(沼田町農産加工工場)で加工して作ったものです。

13日(木)・・・たまねぎは豚肉との相性がとてもよく一緒にとるとより疲れをとってくれます。たまねぎの新鮮な選び方はおしりの根が伸びてないものや皮につやがあり、芯が硬いものを選びましょう。



21日(金)・・・おからは豆腐を作る過程で豆乳を絞ったあとの残りカスですがとても栄養豊富で健康的にダイエットするには強い味方です。

28日(金)・・・ピピンバに使用している「ぜんまい」は食物繊維が豊富で貧血予防に効果があり風邪やドライアイを予防してくれます。食べない! なんてもったいないですよ!



毎朝きちんと朝食をとっていますか? 私たちの体と脳は朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから「時間が無い」「食欲がない」といってとらないと、からだや頭はいつも寝ぼけたままです。勉強も運動もやる気がなく空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まずは食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう!

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	
3月	ごはん かみなりじる カレーコロッケ れいしやぶサラダ ⊕サキサキチーズ	牛乳 とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく ⊕チーズ	こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ キャベツ もやし あかピーマン	ごはん じゃがいも こめあぶら パンこ ごまあぶら こむぎこ	小688 中893
4日(火)	さんしょくどん コーンたっぷりフライ ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが ごぼう きゅうり コーン	ごはん こめあぶら さんおんとう ごま でんしん マヨネーズ	小795 中963
5日(水)	トマトのガーリックスパゲティ やさいもっチーズフライ カクテルゼリーのヨーグルトあえ	牛乳 チーズ ヨーグルト おから とりにく	トマト にんにく たまねぎ しめじ なかねぎ	スパゲティ パンこ さんおんとう こめあぶら 揚げ油	小680 中762
6日(木)	くろせんごくごはん とうふのみそしる さばみそに きりぼしだいこん	牛乳 くろせんごく とうふ ひじき わかめ みそ あぶらあげ さば	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん なかねぎ しいたけ	ごはん さんおんとう こめあぶら	小598 中723
7日(金)	ごはん わかめスープ ぎょうざ(2コ) はるさめとぶたにくのいためもの	牛乳 わかめ ぶたにく	ながねぎ にんじん しょうが たけのこ しいたけ チンゲンサイ	ごはん こむぎこ ごまあぶら はるさめ さんおんとう ごま	小570 中693
10日(月)	ごはん つみれじる カレーポテトはるまき きゅうりともやしのナムル	牛乳 すりみ こんぶ	しょうが ながねぎ まいたけ しめじ たもぎだけ きゅうり もやし	ごはん こめあぶら こむぎこ ごまあぶら	小649 中772
11日(火)	ごはん もやしのみそしる にしんかんろに だいすいそに チーズ(2コ)	牛乳 にしん わかめ あぶらあげ ぶたにく チーズ だいす ひじき みそ	もやし にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン しいたけ	ごはん さんおんとう こめあぶら	小605 中730
12日(水)	コッパン コーンポタージュ フランクフルトのケチャップかけ シーザーサラダ	牛乳 ぶたにく たまご スキムミルク とりにく なまクリーム	たまねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン にんじん トマト コーン	コッパン マヨネーズ ドレッシング さんおんとう	小619 中826
13日(木)	ポークストロガノフ かわつきポテト ぶくしんづけ	牛乳 ぶたにく なまクリーム	しめじ たまねぎ にんにく しょうが なたまめ トマト だいこん なす れんこん しそ	ごはん じゃがいも こめあぶら バター さんおんとう	小797 中984
14日(金)	ごはん きのこじる チキンみそカツ ⊕こざかな ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 とりにく みそ とうふ かつおぶし ⊕こざかな	まいたけ しめじ たもぎだけ ながねぎ もやし ブロッコリー	ごはん こめあぶら パンこ さんおんとう	小525 中722
17日	敬 老 の 日				
18日(火)	ごはん ぶたじる トマトミートオムレツ もやしのおひたし はいがらりかけ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく かつおぶし たまご とうふ みそ	だいこん にんじん しょうが もやし こんにゃく ごぼう トマト なかねぎ	ごはん こめあぶら じゃがいも さんおんとう	小607 中731
19日(水)	カレーうどん かぼちゃチーズフライ なまクリームあえ	牛乳 なまクリーム ぶたにく あぶらあげ チーズ	にんじん たまねぎ なかねぎ しいたけ かぼちゃ みかん りんご もも	うどん こむぎこ こめあぶら パンこ さんおんとう	小685 中773
20日(木)	ごはん トマトとレタスのスープ おろしハンバーグ マカロニサラダ	牛乳 とりにく たまご ハム ぶたにく	トマト レタス キャベツ きゅうり あかピーマン コーン だいこん	ごはん マカロニ マヨネーズ でんしん さんおんとう	小674 中817
21日(金)	ごはん なめこのみそしる いわしのうめに おからいりに	牛乳 なると みそ いわし わかめ おから あぶらあげ	なめこ なかねぎ にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ うめ	ごはん さんおんとう こめあぶら	小616 中736
24日	振 替 休 日				
25日(火)	ごはん ちょいからみそしる チーズちくわいそべあげ もやしときゅうりのごまあぶらあえ	牛乳 みそ ぶたにく チーズ ちくわ あおのり	キャベツ はくさい にんじん にら もやし きゅうり ながねぎ	ごはん こめあぶら ごまあぶら こむぎこ さんおんとう	小601 中729
26日(水)	ソフトフランスパン コンソメカレースープ レモンチキン(2コ) ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン チーズ とりにく ハム	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ レモン	ソフトフランスパン じゃがいも バター	小513 中633
27日(木)	ごはん さわにわん にくじゃがコロッケ ごまあえ ⊕レモンタルト	牛乳 ぶたにく きゅうりにく	だいこん にんじん ごぼう たもぎだけ もやし はくさい こまつな ⊕レモン	ごはん じゃがいも さんおんとう ごま こめあぶら パンこ	小647 中888
28日(金)	ピピンバ やさいしゅうまい(2コ) あんにととうふとみかんゼリーあえ	牛乳 ぶたにく たまご	こまつな もやし なかねぎ ぜんまい しょうが にんにく みかん	ごはん こむぎこ さんおんとう こめあぶら ごま	小729 中884

* 今月のお米は沼田産の「ななつぼし」を使用しています。
* 牛乳は毎日つきます。
* 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。
* 北空知産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 644kcal	23.3g
中学校 792kcal	27.3g