

# 学校給食だより

八雲町学校給食センター

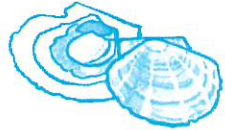
今月の給食には、八雲産のとれたて野菜がたくさん使われています。  
とれたての野菜は、栄養価も高く、とてもおいしいですよ！

## 北海道産のホタテが登場します。

新型コロナウイルス感染防止のため、外食の機会などが減り、ホタテをはじめとする北海道産の海産物の消費量が減少してしまいました。

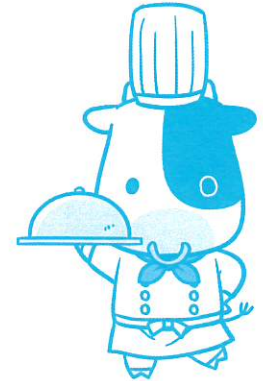
そこで、北海道内の学校給食で積極的に取り入れる取組が実施されることになりました。

八雲町の学校給食メニューにも毎月取り入れていきます。今月は、ホタテシチューとホタテの竜田揚げです。楽しみに待っててね。



## 9月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)



## 北海道産牛肉が登場します。

ホタテの消費量の減少と同じく、北海道産牛肉の生産量も減少しています。地産地消を進めるためにも、ホタテ同様に北海道産牛肉を活用した学校給食を提供します。今月は、ビーフカレーを23日に取り入れています。

| 日<br>(曜)  | こんだて名  |    | 黄  | 赤                 | 緑                          |   |
|-----------|--------|----|--|-------------------|----------------------------|---|
|           |        |    | 働く力となる   | 血や肉になる            | 体の調子を整える                   |   |
| 1<br>(火)  | スライスパン | 牛乳 | ウインナーとキャベツのスープ・洋風豆腐ハンバーグ<br>フライドポテト (イチゴミックスジャム) | パン・じゃが芋<br>ジャム    | ウインナー・豆腐・鶏肉・牛乳             | 玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム<br>パセリ・イチゴ・リンゴ         |
| 2<br>(水)  | 米 飯    | 〃  | 白菜のみそ汁・白身魚フライ・そぼろきんぴら                            | 米・しらたき            | 油揚げ・タラ・豚肉・牛乳               | 白菜・人参・ごぼう・グリーンピース                       |
| 3<br>(木)  | 減量ごはん  | 〃  | 豆腐スープ・焼きそば・ミニトマト (各2個)<br>(さけふりかけ)               | 米・めん<br>ゴマ        | ツト・豆腐・豚肉・さけ・牛乳             | 筍・しめじ茸・長ねぎ・人参・生姜<br>キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・ミニトマト |
| 4<br>(金)  | 米 飯    | 〃  | 小松菜のみそ汁・チキンカレー炒め・黄桃                              | 米                 | 油揚げ・鶏肉・牛乳                  | 小松菜・人参・ブロッコリー・グリーンピース<br>ピーマン・赤ピーマン・桃   |
| 7<br>(月)  | 米 飯    | 牛乳 | いなか汁・いわしの生姜煮・白菜のおひたし                             | 米<br>こんにゃく        | 鶏肉・豆腐・いわし・花かつお<br>牛乳       | ごぼう・長ねぎ・人参・大根<br>いわし・生姜・白菜              |
| 8<br>(火)  | コッペパン  | 〃  | ホタテシチュー・野菜サラダ・青りんごゼリー<br>(ドレッシング)                | パン・じゃが芋<br>ドレッシング | ホタテ・寒天・粉乳・牛乳               | 玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ<br>キュウリ・コーン・青りんご        |
| 9<br>(水)  | 米 飯    | 〃  | ワカメスープ・コーンシュウマイ (小2個・中3個)<br>大根のマーボー炒め (ミニ正油)    | 米<br>シュウマイの皮      | ワカメ・ツト・すり身・豚肉<br>牛乳        | えのき茸・長ねぎ・筍・コーン<br>大根・グリーンピース            |
| 10<br>(木) | 減量ごはん  | 〃  | ちゃんぽんうどん・ブロッコリーのおかか和え<br>ミニトマト (各2個) (味付けのり)     | 米・うどん             | ツト・豚肉・花かつお・のり<br>牛乳        | 木耳・人参・白菜・にら・コーン<br>ブロッコリー・ミニトマト         |
| 11<br>(金) | 米 飯    | 〃  | もやしのみそ汁・野菜かき揚げ<br>小松菜の香味和え (天井のたれ)               | 米                 | 油揚げ・鶏肉・牛乳                  | もやし・人参・玉ねぎ・春菊<br>小松菜・長ねぎ・生姜             |
| 14<br>(月) | 米 飯    | 牛乳 | キャベツのみそ汁・チキンみそカツ<br>イカと大根の煮物                     | 米<br>こんにゃく        | 油揚げ・鶏肉・イカ・牛乳               | キャベツ・人参・グリーンピース                         |
| 15<br>(火) | 黒糖パン   | 〃  | 白菜のスープ・ポークチャップ<br>リンゴシロップ煮                       | 米                 | ツト・豚肉・牛乳                   | 白菜・木耳・長ねぎ・生姜・人参<br>ブロッコリー・ピーマン・トマト・りんご  |
| 16<br>(水) | 米 飯    | 〃  | 豆乳みそ汁・さんまおかか煮<br>キャベツとツナのサラダ                     | 米                 | 豆乳・厚揚げ・さんま・花かつお<br>ツナ・牛乳   | 人参・ごぼう・キャベツ<br>キュウリ・コーン・しそ              |
| 17<br>(木) | 減量ごはん  | 〃  | あんかけうどん・ブロッコリーとチキンのサラダ<br>ふかし芋                   | 米・うどん<br>さつま芋     | 豚肉・油揚げ・鶏肉・牛乳               | 人参・筍・長ねぎ・ブロッコリー                         |
| 18<br>(金) | 米 飯    | 〃  | かきたまスープ・春巻き・中華ツナサラダ                              | 米・ゴマ<br>春巻きの皮     | 鶏肉・ツト・ツナ・鶏卵・牛乳             | 人参・筍・長ねぎ・木耳<br>キュウリ・キャベツ                |
| 23<br>(水) | 米 飯    | 牛乳 | ビーフカレー・フルーツゼリー和え (チーズ)                           | 米・じゃが芋            | 牛肉・粉乳・寒天・チーズ・牛乳            | 玉ねぎ・人参・リンゴ・パイ<br>ン桃                     |
| 24<br>(木) | 減量ごはん  | 〃  | かしわうどん・小松菜のおひたし・ゆで卵                              | 米・うどん             | 鶏肉・花かつお・鶏卵・牛乳              | 玉ねぎ・人参・長ねぎ・しめじ茸<br>小松菜                  |
| 25<br>(金) | 米 飯    | 〃  | 大根のみそ汁・豚肉の香味焼き・パイ                                | 米                 | 油揚げ・鶏肉・花かつお<br>牛乳          | 大根・人参・ピーマン・長ねぎ<br>赤ピーマン・パイ              |
| 28<br>(月) | 米 飯    | 牛乳 | 春雨スープ・ホタテ竜田揚げ (各2個)<br>中華キュウリ (ひじきふりかけ)          | 米・春雨<br>ゴマ        | ツト・ホタテ・ひじき・花かつお<br>牛乳      | 長ねぎ・筍・人参・白菜・生姜<br>キュウリ                  |
| 29<br>(火) | 切り込みパン | 〃  | グリーンポタージュ・ハンバーグソースかけ<br>ポイルキャベツ                  | パン                | 青大豆・クリームチーズ・粉乳<br>豚肉・鶏肉・牛乳 | 玉ねぎ・パセリ・キャベツ                            |
| 30<br>(水) | 米 飯    | 〃  | なめこのみそ汁・いわしの生姜煮・肉じゃが                             | 米・じゃが芋<br>つきこん    | 豆腐・いわし・豚肉・牛乳               | なめこ・大根・長ねぎ・玉ねぎ<br>人参・グリーンピース            |

### こんだてせつめい

- 8日 野菜サラダにドレッシングをかけて食べてね。
- 11日 ごはんに野菜かき揚げ、天井のたれをかけてかき揚げ丼にして食べてね。
- 28日 中華キュウリは熊石学校給食センターのメニューです。
- 29日 パンにハンバーグポイルキャベツを挟んで食べてね。

### 9月分平均栄養摂取量

|     | エネルギー<br>Kcal | 蛋白質<br>g |
|-----|---------------|----------|
| 小学校 | 621           | 23.5     |
| 中学校 | 803           | 30.5     |

予定回数 20回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。