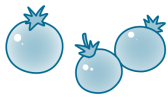


給食だより

八雲町学校給食センター



今月の八雲産食材



ミニトマト



ピーマン

9月25日は
十五夜です

一年のうち最も美しいとされる「中秋の名月」を鑑賞し、作物の収穫に感謝をする日本の伝統的な行事です。「お月見」といって月を眺めたり、秋に収穫した食べ物を
お供えしたりして、実りに感謝します。



9月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

食べる時のやくそくを思い出そう！

- ・よくかんでからごっくんする
- ・ぜったいにまるのみしない
- ・口にいれすぎない

かみしめる力を育てると
全身に力が入るから、
体力や運動能力が
上がるよ！



たべものクイズ

正しいと思う言葉を、
3つの中から選んでね！

おさかなの油には
どんなはたらきが
あるでしょうか？
(こたえはしたにあるよ)

- ① 骨をじょうぶにする
- ② 血液をきれいにする
- ③ 夜にぐっすり眠れる

9月9日は重陽の節句

長寿や無病息災を願う、日本の伝統的な「五節句」のひとつです。「菊の節句」とも呼ばれ、古代中国では縁起が良い奇数(陽数)の最大値である「9」が重なる日としてお祝いされてきた歴史があります。

八雲町もち米生産組合様より風の子もち米、JA新はこだて酪農生産部会八雲支部様よりヨーグルトを無償でいただきました。9月9日の給食に使用いたします。ありがとうございます！



②：食料品店と提携

日 (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 (火)	山越小学校 2 年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦720 ㊧864	たんぱく質(g) ㊦27.4 ㊧32.8	脂 質(g) ㊦35.6 ㊧42.7	野菜量(g) ㊦149 ㊧178
2 (水)	コ ッ ペ パ ン	牛乳	コーンポタージュ・チキンチャップ レンコンチップス	パン	ぎゅうにゅう・チーズ・ふんにゅう とりにく	コーン・たまねぎ・パセリ ピーマン・トマト・れんこん	
3 (木)	げんりょうごはん	〃	ちゅうか風うどん・イカリングフライ (2個) もものシロップづけ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ツト・わかめ イカ	にんじん・チンゲンサイ にんにく・しょうが・もも	
4 (金)	ご は ん	〃	とうふのすましじる・チキンごぼうバーグ とりにくと野菜のみそ和え	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・とうふ・ツト とりにく	ながねぎ・ごぼう・キャベツ にんじん	
7 (月)	ご は ん	牛乳	もやしのみそしる・ぶたにくの香味焼き 大根和風和え	ごはん	あぶらあげ・ぶたにく	もやし・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが にんにく・だいこん・きゅうり・コーン	
8 (火)	山越小学校 5 年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦664 ㊧796	たんぱく質(g) ㊦19.9 ㊧23.9	脂 質(g) ㊦33.9 ㊧40.6	野菜量(g) ㊦104 ㊧124
9 (水)	スライスパン	牛乳	ミネストローネ・野菜コロッケ ブロッコリーのおかか和え・イチゴジャム	パン・マカロニ じゃがいも	ベーコン・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・パセリ・にんにく・トマト・コーン にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・いちご	
10 (木)	せ き は ん	〃	わかめととうふのみそしる・大根のそぼろに ヨーグルト	もち米・ごま	あずき・わかめ・とうふ とりにく・ヨーグルト	ながねぎ・だいこん・たまねぎ・にんじん グリーンピース・もも・ぶどう・みかん・パイナップル	
11 (金)	げんりょうごはん	〃	塩ラーメン・キャベツとベーコンのサラダ のりつくだに	ごはん ラーメン・ふ	とりにく・ツト・ベーコン のり	メンマ・もやし・にんじん ながねぎ・にんにく・キャベツ	
14 (月)	ご は ん	〃	貝だくさんスープ・ドライカレー ミニトマト (2こ)	ごはん	ぶたにく・だいず	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ トマト・ピーマン・りんご・にんにく	
15 (火)	ご は ん	牛乳	白玉みそしる・いわしみぞれに ごぼうのいために	ごはん・しらたま しらたき	ぎゅうにゅう・いわし ぶたにく	だいこん・にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう・グリーンピース	
16 (水)	コ ッ ペ パ ン	〃	ブラウンシチュー・ピーンズソテー 大根とにんじんのごまサラダ	パン・じゃがいも ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・とりにく	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・コーン キャベツ・にんにく・だいこん・きゅうり	
17 (木)	ご は ん	〃	小松菜のみそしる・肉じゃが・和風ツナ和え ふりかけ	ごはん・じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ぶたにく・ツナ	こまつな・にんじん・たまねぎ・いんげんまめ きゅうり・キャベツ・モロヘイヤ	
18 (金)	げんりょうごはん	〃	とんこつラーメン・イカメンチ レアチーズケーキ イチゴ味	ごはん ラーメン	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツト いか・クリームチーズ	もやし・キャベツ・にんじん にら・にんにく・いちご	
24 (木)	ご は ん	〃	キャベツのみそしる・焼肉カルピカツ 切り干し大根のもの	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく さつまあげ	キャベツ・にんじん・だいこん いんげんまめ	
25 (金)	山越小学校 3 年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦713 ㊧855	たんぱく質(g) ㊦24.4 ㊧29.2	脂 質(g) ㊦27.1 ㊧32.5	野菜量(g) ㊦48 ㊧57
28 (月)	げんりょうごはん	牛乳	けんちんうどん・とりのからあげ (2個) りんごシロップづけ	ごはん・うどん こんにゃく	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	しめじ・たけのこ・ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ・りんご	
29 (火)	ご は ん	〃	●十五夜メニュー●わかめと高野とうふのみそしる ちゅうかどん・十五夜ゼリー	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ こうやとうふ・とりにく・ツト	ながねぎ・はくさい・にんじん チンゲンサイ・しょうが・りんご	
30 (水)	ご は ん	牛乳	えのきのみそしる・納豆・厚揚げそぼろいため	ごはん	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・ぶたにく	えのきたけ・にんじん たまねぎ	
31 (木)	バ タ ー パ ン	〃	マカロニクリームに トマトソースミートボール (2こ)・さつまいもサラダ	パン・マカロニ さつまいも・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ふんにゅう とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・とまと にんじん・きゅうり	
32 (金)	熊石中学校 3 年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦900 ㊧1080	たんぱく質(g) ㊦30.1 ㊧36.1	脂 質(g) ㊦20.7 ㊧24.8	野菜量(g) ㊦115 ㊧138
33 (土)	ご は ん	牛乳	ポークカレー・とりのごま照り焼き フルーツポンチ	ごはん・じゃがいも ごま・だんご	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	にんじん・たまねぎ・パセリ みかん・パイナップル・もも	

9月分平均栄養摂取量

予定回数 19回

こんだてせつめい



25日 「ちゅうかどんのぐ」はごはんのうえに
のせてね★
30日 「フルーツポンチ」にだんごがはいって
います。よくかんでたべてね～！

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	652	23.8
中学校	782	28.5

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。