

学校給食だより

八雲町学校給食センター



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

食料生産には多くの手間がかかっています

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくらしたりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

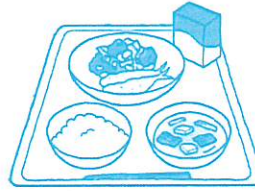
手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。



今月の給食にも、八雲産の野菜が登場します。

今年は、暑い日がつつき、雨も少なかったため、野菜作りも大変だったようです。栄養たっぷりの、ミニトマト・ピーマンが登場します。

毎年、作っているパプリカが、暑さのため、身が付かなかったようです。



地場産物を食べて

地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。



9月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

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 (水)	米	飯	牛乳	肉団子と小松菜のみそ汁・あじフライ おかかこんにやく(ミニソース)	米・こんにやく ごま油	鶏肉・豚肉・あじ・さつま揚げ 花かつお・牛乳	小松菜・人参・筍・グリーンピース しめじ茸	
2 (木)	減量	ごはん	〃	キムチうどん・大根としらすのサラダ 豆乳プリン	米・うどん	豚肉・豆乳・小女子・牛乳	にら・人参・白菜・筍・ニンニク 長ねぎ・木耳・大根・キュウリ・枝豆	
3 (金)	米	飯	〃	ワカメスープ・ブルコギ・ミニトマト(各2個)	米・ゴマ ごま油	ワカメ・糸かま・高野豆腐 豚肉・牛乳	えのき茸・長ねぎ・筍・生姜・人参 ピーマン・しめじ茸・玉ねぎ・ミニトマト	
6 (月)	米	飯	牛乳	白菜のみそ汁・野菜春巻き・カレー肉じゃが	米・春巻きの皮 じゃが芋	油揚げ・鶏肉・豚肉・牛乳	白菜・人参・玉ねぎ・グリーンピース	
7 (火)	黒糖	パン	〃	コンソメスープ・ポークチャップ リンゴシロップ煮	パン	糸かま・豚肉・牛乳	人参・キャベツ・パセリ・コーン ブロッコリー・ピーマン・筍	
8 (水)	米	飯	〃	豚じゃが汁・さんまおかか煮 きゃべつのごまゆかり	米・じゃが芋 ゴマ	豚肉・豆腐・さんま・花かつお 牛乳	人参・小松菜・キャベツ・しそ	
9 (木)	減量	ごはん	〃	みそけんちんうどん・小松菜のツナ和え (チーズ)	米・うどん	鶏肉・ツナ・花竹輪・チーズ 牛乳	しめじ茸・長ねぎ・ごぼう 人参・生姜・小松菜	
10 (金)	米	飯	〃	コーン中華スープ・トリチリ炒め ミニトマト(各2個)	米	鶏卵・糸かま・鶏肉・牛乳	コーン・木耳・長ねぎ・人参 ピーマン・ブロッコリー・筍・生姜	
13 (月)	米	飯	牛乳	なめこのみそ汁・味付け野菜肉団子 (小2個・中3個)・白菜の磯びたし	米・ゴマ ごま油	豆腐・鶏肉・大豆・のり・昆布 牛乳	なめこ・大根・長ねぎ・白菜 人参	
14 (火)	野田生小3・4年生のリクエストメニュー			エルギー(kcal) ④675 ④829	たんぱく質(g) ④27.1 ④32.4	脂質(g) ④24.0 ④27.9	野菜量(g) ④117 ④140	
	スライス	パン	牛乳	コーンポタージュ・チキンカットマト煮 梅じゃこサラダ(イチゴジャム)	パン・ジャム	クリームチーズ・粉乳・鶏肉 小女子・牛乳	コーン・玉ねぎ・パセリ・大根 キュウリ・梅・しそ・イチゴ	
15 (水)	米	飯	〃	いなか汁・ホッケ西京焼き・からし正油和え	米 こんにやく	鶏肉・豆腐・ホッケ・牛乳	ごぼう・長ねぎ・人参・大根 もやし・小松菜	
16 (木)	減量	ごはん	〃	中華スープ・和風焼きそば・カレーコロッケ	米・めん じゃが芋	ツト・鶏肉・イカ・のり・牛乳	長ねぎ・筍・木耳・生姜・人参 玉ねぎ・キャベツ・もやし	
17 (金)	東野小1・2年生のリクエストメニュー			エルギー(kcal) ④691 ④878	たんぱく質(g) ④23.5 ④30.9	脂質(g) ④16.7 ④21.1	野菜量(g) ④149 ④178	
	米	飯	牛乳	ミンチカレー・ブロッコリーのおかか和え パイン	米・じゃが芋	豚肉・粉乳・花かつお・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ ブロッコリー・パイン	
21 (火)	コッペ	パン	牛乳	ホワイトシチュー・洋風ハンバーグ お月見ゼリー和え	パン じゃが芋	白花豆・ベーコン・粉乳・鶏肉 豆腐・大豆・牛乳	玉ねぎ・パセリ・人参・オレンジ マンゴー・みかん・桃・パイン	
22 (水)	米	飯	〃	キャベツのみそ汁・いわしのみそ煮 大豆の磯煮	米 こんにやく	油揚げ・いわし・大豆・ひじき 牛乳	キャベツ・人参・グリーンピース	
24 (金)	米	飯	〃	豆腐スープ・揚げギョウザ(小2個・中3個) 中華サラダ(はいがふりかけ)	米 ギョウザの皮	豆腐・ツト・豚肉・はいが 牛乳	筍・えのき茸・長ねぎ・人参 生姜・コーン・キャベツ・キュウリ	
27 (月)	米	飯	牛乳	豆乳みそ汁・枝豆シューマイ(各2個) そばろキンピラ(ミニ正油)	米・シューマイの皮 しらたき	豆乳・厚揚げ・すり身・豚肉 牛乳	人参・長ねぎ・大根・ごぼう グリーンピース	
28 (火)	切り込み	パン	〃	オニオンスープ・ハンバーグソースかけ ポイルキャベツ	パン	糸かま・豚肉・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・パセリ キャベツ	
29 (水)	米	飯	〃	ハヤシシチュー・イカフライ ブロッコリーとチキンのサラダ	米・じゃが芋	豚肉・イカ・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム ブロッコリー	
30 (木)	減量	ごはん	〃	カレーうどん・小松菜のゴマ和え ヨーグルト	米・うどん ゴマ	鶏肉・油揚げ・焼き竹輪 ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・人参・長ねぎ・小松菜	

こんだてせつめい

- 3日 ごはんに、ブルコギをのせて、ブルコギ丼として食べてね。
- 16日 カレーコロッケは、八雲のコロッケ工場のもので。
- 21日 お月見ゼリー和えは、月や星の形のゼリーと、果物を合わせて作ります。
- 28日 切り込みパンにハンバーグソースかけと、ポイルキャベツをはさんで食べてね。

鶏卵は八雲で作られている卵です。

9月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	630	23.9
中学校	835	30.0

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。