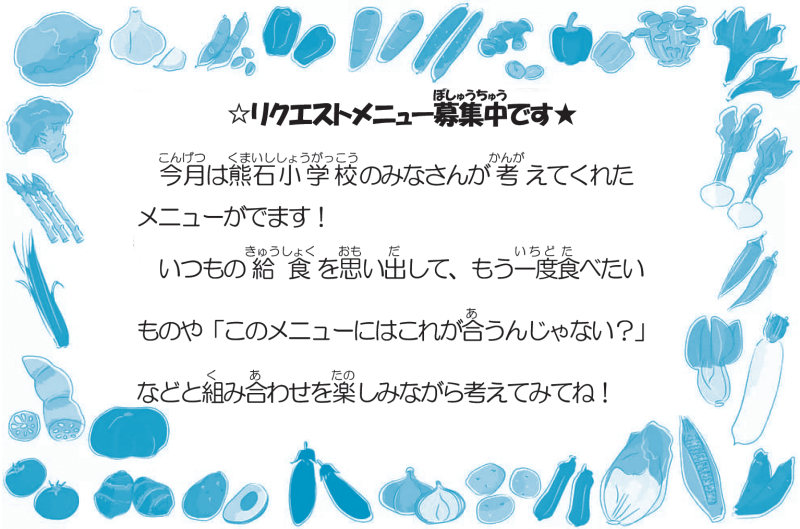


給食だより

八雲町学校給食センター



★リクエストメニュー募集中です★

今日は熊石小学校のみなさんが考えてくれたメニューがです！

いつもの給食を思い出して、もう一度食べたい

ものや「このメニューにはこれが合うんじゃない？」

などと組み合わせを楽しみながら考えてみてね！



ベトナム料理「フォー」



ベトナムは、米が主食で日本と食文化が似ています。

有名な料理として、米の麺が入った「フォー」、

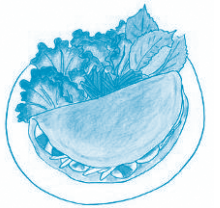
ライスペーパーで作る「生春巻」、

米粉のお好み焼き「バインセオ」などが

あり、日本でも食べられています。

本来「フォー」にはナンプレーが使われますが、給食では使用せず

鶏がらだしをベースにレモン汁で風味付けします。



17日は十五夜です。
秋の実りに感謝して食べものを
おいしくいただきます！



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	
2 (月)	ごはん	牛乳	大根の味噌汁・鶏肉甘酢煮・キャベツ塩昆布和え	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・こんぶ	だいこん・にんじん・たまねぎ えだまめ・キャベツ
3 (火)	熊石小学校3・4年生のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ④428 ⑤455	たんぱく質(g) ④19.3 ⑤20.5	脂質(g) ④17.1 ⑤17.2	野菜量(g) ④41.7 ⑤58
	コッペパン	牛乳	春雨スープ・チキンナゲット(2個) ヨーグルト	パン はるさめ	ぎゅうにゅう・いとかま とりにく	ながねぎ・たけのこ・にんじん はくさい・きくらげ・しょうが
4 (水)	ごはん	〃	かぼちゃ団子汁・焼売(2個) 厚揚げと野菜の味噌炒め	ごはん しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ・とりにく	だいこん・ごぼう・しいたけ・ながねぎ キャベツ・たまねぎ・しょうが・かぼちゃ
5 (木)	げんりょうごはん	〃	きつねうどん・鶏のから揚げ(2個) ミニトマト(2個)	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく	しめじたけ・たまねぎ ミニトマト
6 (金)	ごはん	〃	白菜のスープ・ドライカレー コンソメフライドポテト	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・いとかま ぶたにく・だいず	はくさい・きくらげ・ながねぎ・しょうが たまねぎ・ピーマン・にんにく・りんご・トマト
9 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいもと小松菜の味噌汁・いわしのみぞれ煮 旨煮	ごはん・じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・いわし とりにく・さつまあげ	こまつな・だいこん・にんじん
10 (火)	熊石小学校1・2年生のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ④668 ⑤799	たんぱく質(g) ④34.7 ⑤40.4	脂質(g) ④24.5 ⑤28.3	野菜量(g) ④97.8 ⑤138
	ココアパン	牛乳	ホワイトシチュー・ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーのツナサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・しろはなまめ・とりにく ふんにゅう・ぶたにく・ツナ	たまねぎ・パセリ・にんじん ブロッコリー・トマト
11 (水)	ごはん	〃	キャベツの味噌汁・鱈ザンギ・昆布の炒め物	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・たら こんぶ・さつまあげ	キャベツ・にんじん・グリーンピース
12 (木)	げんりょうごはん	〃	豆腐とたけのこのスープ・焼きそば ぶりキャベツカツ	ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう・とうふ・ツト とりにく・ぶり	たけのこ・にんじん・キャベツ たまねぎ・ピーマン
13 (金)	ごはん	〃	白菜と油揚げの味噌汁・納豆 豚肉とごぼうの炒め煮	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・あぶらあげ だいず・ぶたにく	はくさい・ながねぎ・ごぼう たまねぎ・グリーンピース・にんじん
17 (火)	きりこみパン	牛乳	●十五夜メニュー○ フォー風・タコスミート・お月見クレープ	パン・ピーフン さつまいも	ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・ぶたにく・だいず	もやし・しいたけ・はくさい・にんじん レモン・トマト・たまねぎ
18 (水)	ごはん	〃	わかめと豆腐の味噌汁・味付け肉団子(2個) 和風ツナ和え	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ ぶたにく・ツナ	ながねぎ・きゅうり・キャベツ
19 (木)	げんりょうごはん	〃	けんちんうどん・白花豆コロッケ 鶏ちゃん煮	ごはん・うどん こんにゃく	ぎゅうにゅう・ぶたにく しろはなまめ・とりにく	しめじたけ・にんじん・だいこん・ごぼう・ながねぎ キャベツ・こまつな・にんにく・しょうが
20 (金)	ごはん	〃	(北里八雲牛を使うよ) なめこの味噌汁・すき焼き・ブロッコリーのおかか和え	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく とうふ・かつおぶし	なめこ・だいこん・ながねぎ・たまねぎ えのきたけ・はくさい・ブロッコリー
24 (火)	コッペパン	牛乳	オニオンスープ・ロイヤルチキンカツ キャベツとベーコンのサラダ	パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう・いとかま とりにく・ぶたにく	たまねぎ・コーン・はくさい パセリ・キャベツ・きゅうり
25 (水)	熊石小学校6年生のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ④852 ⑤1018	たんぱく質(g) ④22.8 ⑤27.1	脂質(g) ④33.6 ⑤43.7	野菜量(g) ④96 ⑤134
	ごはん	牛乳	ポークカレー・レンコンチップス・パイン	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく ふんにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ れんこん・パイン
26 (木)	げんりょうごはん	〃	野菜ボールとしめじのスープ・焼うどん チーズはんぺんフライ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・すりみ・ぶたにく チーズ・はんぺん	しめじたけ・もやし・しょうが にんじん・キャベツ・たまねぎ
27 (金)	ごはん	〃	白菜と玉葱の味噌汁・いわしの梅煮 ほうれん草の磯和え	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう・いわし・かまぼこ	はくさい・たまねぎ・ほうれんそう
30 (月)	ごはん	牛乳	八杯汁・とんかつ・大根と人参のドレッシング和え ミニソース	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・ぶたにく	えのきたけ・ながねぎ・しょうが コーン・だいこん・にんじん

9月分平均栄養摂取量

予定回数 19回

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	674	25.0
中学校	769	29.1

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。



5日 ミニトマトは八雲産です！

20日 「すき焼き」のお肉は北里八雲牛です。
よくかんで味わって食べようね☆彡