

給食だより

八雲町学校給食センター

【北里八雲牛】

北里大学の八雲牧場で飼育されている、お肉専用の牛で、100%国産のえさで育てている牛は、日本でもここだけです。

使っているえさ（牧草）も、農業や化学肥料を全く使わないので、とっても安全・安心な牛肉です。

サシ（脂）が少なく赤身が多いので、臭みも少なく、さっぱりとした味わいが特徴の北里八雲牛は、かめばかめほどうま味が出てきますよ！

9月29日(月)の「すき焼き」に使います！



今月の八雲産野菜



ピーマン

ピーマンには、美容と健康に良い栄養がたくさん詰まっています！ピーマンに含まれるビタミンCは、加熱にも強く、紫外線から肌を守り、ハリのある肌を保つ手助けをしてくれます。



ミニトマト

ミニトマトに含まれているβ-カロテンは、免疫機能を正常に保ち、皮膚や呼吸器系を守るのに役立つ栄養素です。また、β-カロテンは、体内でビタミンAに変換される特徴があり、視力の低下の予防にも効果が期待できます。

ミルマークの飲みかた:



- ①先に牛乳パックの上をあけておく。
- ②ミルマークのチューブの先にある丸い部分を、指でつまんでくるくる回す。
- ③丸い部分がちぎれたら、先っぽを牛乳パックに差し込んで、中身を入れる。
- ④牛乳パックの上を閉じ、隙間ができないように手でつまんでおさえる。
- ⑤牛乳パックの底を手で持ち、5回ほど振る。（こぼれないよう気をつけて！）
- ⑥おいしく飲む！



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 (月)	ご は ん	牛乳	油あげと大根のみそしる・とり肉あまずにごぼうサラダ	ごはん・ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく	だいこん・ながねぎ・にんじん・たまねぎ えだまめ・ごぼう・きゅうり・コーン	
2 (火)	コ ッ ペ パ ン	〃	キャベツのコンソメスープ・ペペロンチーノ 野菜うの花コロッケ・ミルマークコーヒー味	パン・スパゲティ じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン おから	にんじん・キャベツ・パセリ・ぶなしめじ・たまねぎ あかパプリカ・にんにく・コーン・いんげん・ごぼう	
3 (水)	ご は ん	〃	とうふのすましじる・チキンバーグ和風ソースかけ ぶた肉とこんぶのみそいため	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・とうふ・ツト・とりにく ぶたにく・こんぶ・さつまあげ	ほうれんそう・ごぼう にんじん	
4 (木)	げんりょうごはん	〃	けんちんうどん・ささみチーズフライ キャベツさっぱり和え	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・チーズ	ぶなしめじ・ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ・キャベツ	
5 (金)	ご は ん	〃	なめこのみそしる・二海サーモンちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおかか和え	ごはん・バター	ぎゅうにゅう・ます・チーズ かつおぶし	なめこ・だいこん・ながねぎ・キャベツ にんじん・ピーマン・ブロッコリー	
8 (月)	ご は ん	牛乳	ふきと油あげのみそしる・なっとう・うまに	ごはん・さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ だいず・とりにく・ツト	ふき・ながねぎ・だいこん にんじん・さやいんげん	
9 (火)	野田生中学校2年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦602㊧722	たんぱく質(g) ㊦21.2㊧25.4	脂 質(g) ㊦32.2㊧38.6	野菜量(g) ㊦184㊧221
	バ タ ー パ ン	牛乳	ブラウンシュチュ・キャベツソテー パニラだいふく	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうにゅう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト・キャベツ・ほうれんそう・コーン	
10 (水)	ご は ん	〃	具だくさんスープ・ドライカレー ミニトマト(各2個)	ごはん	ぎゅうにゅう・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	
11 (木)	げんりょうごはん	〃	とうふとたけのこのスープ・ポーク焼きそば とりのからあげ(2個)	ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう・とうふ・ツト ぶたにく・とりにく	たけのこ・にんじん・キャベツ たまねぎ・ピーマン	
12 (金)	ご は ん	〃	白玉みそしる・いわしのみぞれに ぶた肉とごぼうのいために	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・だいこん たまねぎ・にんじん・ごぼう・グリーンピース	
16 (火)	コ ッ ペ パ ン	牛乳	とり肉のミルクスープ・ポークチャップ みかんゼリー	パン	ぎゅうにゅう・とりにく・ふんにゅう ぶたにく	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ・トマト ブロッコリー・ピーマン・みかん	
17 (水)	ご は ん	〃	玉ねぎのみそしる・味付け肉団子(各2個) 和風ツナ和え	ごはん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・ぶたにく・ツナ	たまねぎ・きゅうり・キャベツ	
18 (木)	落部小学校2・3年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦855㊧1026	たんぱく質(g) ㊦23.6㊧28.3	脂 質(g) ㊦35.9㊧43.1	野菜量(g) ㊦114㊧137
	げんりょうごはん	牛乳	カレーうどん・チーズはんぺんフライ キャベツうめ和え	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ チーズ・はんぺん	たまねぎ・にんじん・ながねぎ キャベツ・きゅうり	
19 (金)	ご は ん	〃	もやしとにんじんのみそしる・焼肉カルビメンチ 切りぼし大根のもの	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく さつまあげ	もやし・にんじん・ながねぎ だいこん・グリーンピース	
22 (月)	ご は ん	牛乳	ごじる・とんかつ・白菜のおひたし ミニソース	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず かつおぶし	にんじん・ながねぎ・はくさい きゅうり	
24 (水)	ご は ん	〃	ツナカレー・キャベツのマスタードサラダ 冷凍パイ	ごはん・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ツナ・ふんにゅう	にんじん・パセリ・たまねぎ キャベツ・パイ	
25 (木)	げんりょうごはん	〃	ちゃんぽんうどん・イカメンチ 大根のごまみそ和え	ごはん・うどん ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツト・いか・とりにく	きくらげ・コーン・にんじん キャベツ・にら・だいこん	
26 (金)	ご は ん	〃	えのきのみそしる・いわししょうがに 厚あげそばろいため	ごはん	ぎゅうにゅう・いわし・あつあげ ぶたにく	えのきたけ・だいこん・ながねぎ しょうが・にんじん・たまねぎ	
29 (月)	ご は ん	牛乳	わかめと高野とうふのみそしる・北里八雲牛すき焼き ほうれん草のいそ和え	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・こうやとうふ・わかめ ぎゅうにく・やきとうふ・かまぼこ・のり	ながねぎ・たまねぎ・えのきたけ はくさい・ほうれんそう・にんじん	
30 (火)	スライスパン	〃	コンソメスープ・チリコンカン・ポテトサラダ レーズンクリーム	パン・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・だいず・ひよこまめ えんどうまめ・いんげんまめ・とりにく	キャベツ・コーン・パセリ・たまねぎ・にんじん トマト・レモン・きゅうり・レーズン	

こんだてせつめい



- 5日 二海サーモンが登場！
16日 お月見ゼリーが出ます。
どんな形をしているかな？
24日 新しくツナカレーを作ってみます。

9月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	678	25.5
中学校	824	30.6

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。