

令和5年
9月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555



こんげつしやうよてい さろ まちやうさんしよくざい むぎ さげう こんだてひょう
 今月使用予定の佐呂間町産食材は、もち麦、サロマン牛、かぼちゃんパイ、食パン、ズッキーニ、バターです！

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でののはたらき			スプーン・ フォークの つく目	栄養価 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
1(金)	ごはん		ごはん			583 kcal
⑧佐小	ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン、ごまあぶら	ほうれんそう、もやし、ながねぎ、しょうが、にんにく		699 kcal
	焼きつくね	焼きつくね				
	きりぼしだいこん 切干大根の煮物	あぶらあげ、さつまあげ、ひじき	サラダあぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん		
4(月)	ごはん		ごはん			589 kcal
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		だいこん、にんじん、ながねぎ		729 kcal
	とり肉とねぎの焼き鳥風	とりにく	さとう、かたくりこ	ながねぎ、しょうが		
	のり酢和え	のり、シーチキン	いりごま	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、もやし		
5(火)	スパゲッティカレーソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ		649 kcal
	海藻サラダ	かいそう、シーチキン	サラダあぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり		
	もも缶			ももかん		
6(水)	マーボー丼	ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、さとう、ごまあぶら	ながねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく		645 kcal
	ごま和え		すりごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、もやし		
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ				
7(木)	揚げパン(シュガー)		コッペパン、サラダあぶら、さとう			574 kcal
	コンソメスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ		
	ゆでウインナー	ウインナー				
	蒸し野菜サラダ		げんえんわふうドレッシング	ブロッコリー、カリフラワー		
8(金)	わかめごはん	わかめ	ごはん、いりごま			542 kcal
⑧若保	チンゲン菜と豆腐のスープ	とうふ		チンゲンサイ、えのきたけ、ながねぎ		
⑧浜保	肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも、さとう、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、えだまめ、しらたき		
	もやしのナムル	ハム	さとう、ごまあぶら、いりごま	にんじん、ほうれんそう、もやし、ながねぎ、しょうが、にんにく		
11(月)	ごはん		ごはん			629 kcal
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		はくさい、ぶなしめじ		
	さばの生姜煮	さばのしょうがに				
	だいこん 大根のそぼろ煮	とりにく	さとう、かたくりこ、サラダあぶら	だいこん、にんじん、えだまめ		
12(火)	かしわうどん	とりにく	うどん、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ		588 kcal
	あべかわ団子	きなこ	しらたま、さとう			
	えだまめ 枝豆			えだまめ		
13(水)	ハヤシライス	ぶたにく、だいず	ごはん、じゃがいも、サラダあぶら、ハヤシルウ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが、にんにく		748 kcal
⑧若保	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー、にんじん、コーン		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
14(木)	ミルクパン		ミルクパン			669 kcal
	だいず 大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー、だいず	じゃがいも、さとう、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、トマトかん		
	たまコロ		たまコロ、サラダあぶら			
	コーンサラダ		エッグケア	キャベツ、にんじん、コーン		
15(金)	ごはん		ごはん			601 kcal
⑧浜保	かしわ汁	とりにく	かたくりこ	にんじん、ごぼう、ながねぎ、ほししいたけ、つきこんにゃく		
	さけ 鮭の塩焼き	さけ				
	あつあ 厚揚げの味噌炒め	ぶたにく、あつあげ、みそ	さとう、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが		740 kcal

19 (火)	クリームスパゲッティ	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、スキムミルク	スパゲティ、オリーブオイル、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ		627 kcal
	カラフルサラダ	ハム	さとう、オリーブオイル、いりごま	きゅうり、パプリカ、キャベツ		
	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー			771 kcal
20 (水)	ビビンバ	ぶたにく	ごはん、さとう、サラダあぶら、ごまあぶら、いりごま	メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、しょうが、にんにく		645 kcal
	春雨スープ	ぶたにく	はるさめ	はくさい、ながねぎ、ほししいたけ、しょうが		
	いかリングフライ	いかリング	サラダあぶら、さとう			779 kcal
21 (木)	ソフトカンパニユ		ソフトカンパニユ			600 kcal
	ブラウンシチュー	ぶたにく、だいず	じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが		
	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き				671 kcal
	パイン缶			パインかん		
22 (金)	とうきびのバターしょうゆごはん		ごはん、バター	コーン		669 kcal
⑩佐小	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん、えのきたけ		
	白身魚フライ	しろみさかな(ホキ)フライ	サラダあぶら			802 kcal
	キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ		
25 (月)	ごはん		ごはん			585 kcal
⑩若保	みそ汁	あつあげ、みそ		たまねぎ、ほうれんそう		
	きのこ信田	きのこ信田				701 kcal
	にんじんとツナのきんぴら	シーチキン	サラダあぶら	にんじん、こねぎ、しらたき		
26 (火)	スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく		616 kcal
	キャベツとハムのマリネ	ハム	オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり		
	牛乳プリン	ぎゅうにゅうプリン				754 kcal
27 (水)	もち麦ごはん		もちむぎいりごはん			709 kcal
ふるさと給食	サロマ牛のすき焼き	サロマぎゅう、とうふ	さとう、さらだあぶら	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、ながねぎ、しらたき		
	いんげん豆のマヨ和え	かつおぶし	エッグケア	さやいんげん、コーン		867 kcal
	かぼちゃん本舗のお菓子		かぼちゃんパイ			
28 (木)	食パン		しょくパン			469 kcal
	チョコクリーム		チョコクリーム			
	秋の栗りスープ	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、まいたけ、パセリ		
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ				559 kcal
	ラタトゥイユ		オリーブオイル	たまねぎ、ズッキーニ、パプリカ、なす、トマトかん、にんにく		
29 (金)	ごはん		ごはん			719 kcal
	みそ汁	とうふ、みそ		にんじん、えのきたけ、ながねぎ		
	うさぎ型ハンバーグ	うさぎがたハンバーグ				859 kcal
	鶏肉とさつまいもの甘辛煮	とりにく	さつまいも、さとう、いりごま、かたくりこ	しょうが		

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※今月も引き続き『JAサロマ酪農部会』様からいただいた牛乳贈答券を活用させていただきます、ありがとうございます(飲用牛乳はのぞきます)。

9月27日(水)ふるさと給食

今月のふるさと給食では、はまほろさんのもち麦、トップファームさんの牛肉、かぼちゃん本舗さんのかぼちゃんパイを提供します。魅力ある学校給食にするためには美味しさや見た目の美しさ、栄養価に優れていることなど色々ありますが、地産の食材を使って作れることも大事な要素だと思います。佐呂間町にはこんなにたくさんの農畜産物があって、これらを子どもたちに提供できるのはとてもありがたく幸せなことだと感じています。

9月29日(金)十五夜献立

今年の十五夜は9月29日です。江戸時代の後期頃から、月見には月見団子を食べるようになりましたが、それ以前には里芋を供えていたことから、十五夜を「芋名月」とよんでいたそうです。日本には「風流」という言葉がありますが、月見という日本ならではの行事を大切に、たまにはゆったりとした気分で見上げて美しい月を眺めるのも良いのではないのでしょうか。