

# 8月9月 給食だより

## 間食の取り方について

間食とは菓子のことではなく、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する食事のことをいいます。3食で栄養が十分にとれていれば間食はとらなくてもよいのですが、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくって食べるようにしましょう。

### 間食は...

**時間と量を決めて食べる**

**不足しがちな栄養素をとる**

じゃこおにぎり

プルーン入りヨーグルト

**食品表示を見ながら食品を選ぶ**

名称○○○○

原材料名○○

エネルギー たんぱく質

好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで生活習慣病などの原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとっていけばよいのかを考えましょう。

## 8月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
21月	ごはん 精白米	あじフライ あじフライ	なす味噌炒め なす、ピーマン	お吸い物 小松菜、人参、麩	牛乳
22火	ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳	コロケのツナソース コロケ、マスカルポーネチーズ、まぐろ	もやしナムル もやし、人参、きんぴらごぼう	白湯風スープ 白菜、鶏肉、春雨	牛乳
23水	塩ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、長ねぎ、もやし		足寄キッシュ 鶏卵、パルメザンチーズ、カマンベールチーズ、パルメザン、コンソメ、牛乳、生クリーム、コーン		牛乳
24木	コッペパン(丸型)/ブルーベリージャム 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、ブルーベリージャム	えびカツ えびカツ		坦々スープ 豚肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵	牛乳
25金	短角牛のハヤシライス 精白米、短角牛、玉葱、マッシュルーム		サイダー風ゼリー サイダー風ゼリー、杏仁豆腐		牛乳
28月	ごはん 精白米	麻婆豆腐 木綿豆腐、豚肉、玉葱、筍	キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、人参	大根のみそ汁 大根、人参	牛乳
29火	コッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	チキンみそカツ チキンカツ		オニオンスープ/黄桃 玉葱/黄桃	牛乳
30水	ジャージャーうどん うどん、豚肉、人参、玉葱、筍		コンソメポテト じゃが芋		麦茶
31木	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	Caたっぷりお好み焼き 小麦粉、キャベツ、コーン、ベーコン、鶏卵、小松菜、シユレドチーズ		野菜のスープ じゃが芋、白菜、大根、コーン、人参、玉葱、ウインナー	牛乳

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
 ☆ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考に活用下さい。

## 献立のお知らせ

8月以降しばらくの間地場産物を使います。  
 ☆下記の地場産物は、作物の生育状況によって提供出来ない場合があります。その際は献立を変更しますので、ご了承ください。

《足寄産食材の紹介》  
 ◎ 餌取さんの人参と上妻さんのじゃが芋は9月から使用します。  
 8月21日：なす味噌炒め

下愛冠のアイザックスさんが作ったなすを使います。  
 新メニューです♪  
 8月23日：足寄キッシュ

蠟湾の上妻さんのとうもろこし(ピュアホワイト)と郊南の松田さんの玉葱、足寄チーズ工房のカマンベールチーズを使用した足寄キッシュを提供します。  
 足寄の美味しさが詰まったキッシュをお楽しみに。

8月25日：短角牛のハヤシライス  
 9月21日：短角牛のビーフシチュー

足寄の北十勝ファームさんの短角牛を使用したハヤシライスとビーフシチューです。残さずいただきます。

## 新メニュー.....

8月30日：ジャージャーうどん ジャージャー麺のうどんバージョンが初登場です。食べ応え抜群です。

9月13日：お月見団子 少し早いお月見献立です。今年のお月見は9月29日(金)です。

9月1日：防災給食  
 毎年9月1日は「防災の日」です。平成28年、足寄町は豪雨により河川は氾濫し、家や畑など多くの被害を受けました。この機会に災害時の食事について考えてみませんか？

2023(令和5).8.21  
 足寄町学校給食センター

## 9月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
1金	ごはん 精白米	肉団子 肉団子	豚汁 豚肉、木綿豆腐、じゃが芋、人参、長ねぎ、白菜		牛乳
4月	ごはん 精白米	いわし梅煮 いわし梅煮	回鍋肉 豚肉、ピーマン、キャベツ、人参	千切りみそ汁 白菜、大根、玉葱	牛乳
5火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	鶏のから揚げ・ねぎソース 鶏肉	ごぼうサラダ ごぼうサラダ、コーン、人参	ふわふわスープ ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小松菜、鶏卵、パン粉、粉チーズ	牛乳
6水	ソース焼きそば 焼きそば麺、キャベツ、人参、玉葱、豚肉			中華スープ/スティックパン 白菜、鶏肉、春雨/スティックパン	牛乳
7木	ナン ナン		ごまドレサラダ キャベツ、人参、まぐろ、きんぴらごぼう	スープカレー 鶏肉、じゃが芋、南瓜、なす、人参、玉葱	牛乳
8金	のり弁 精白米、ピンクサーモン、ちくわ磯辺天ぷら、のり、昆布佃煮			めかぶスープ/ぶどうゼリー めかぶ、鶏卵、長ねぎ/ぶどうゼリー	牛乳
11月	ごはん 精白米	さばの塩焼き さば	きんぴらごぼう 人参、ごぼう	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
12火	背割り卵パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	シャウエッセン シャウエッセン	もずくサラダ もやし、人参、ハム、もずく	白菜と春雨のスープ 白菜、人参、春雨	牛乳
13水	みそバターコーンラーメン ラーメン、メンマ、コーン、長ねぎ、もやし、玉葱、豚肉、きんぴらごぼう			お月見団子 白玉	牛乳
14木	食パン 食パン	マカロニミートソース煮 マカロニ、豚肉、鶏肉、ピーマン、玉葱、人参		ジャーマンスープ じゃが芋、ベーコン	牛乳
15金	ポークカレー 精白米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆		福神漬 大根、胡瓜、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸	果物ヨーグルト和え みかん、黄桃、ヨーグルト、パイナップル	牛乳
19火	ミルクベビーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつま芋		しらたきスープ しらたき、玉葱	牛乳
20水	クリームスープパゲッティ スパゲッティ、ベーコン、マッシュルーム、コーン、玉葱、人参、生クリーム、牛乳			マロンレーズン蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、栗、レーズン	みかんジュース
21木	コッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン		うどんサラダ うどん、鶏肉、きんぴらごぼう、キャベツ	短角牛のビーフシチュー 短角牛、じゃが芋、玉葱、人参、生クリーム、牛乳	牛乳
22金	中華五目ごはん 精白米、豚肉、筍、人参、枝豆、長ねぎ	餃子 餃子	塩ガラスープ にら、大根、人参		牛乳
25月	ごはん/ふりかけ 精白米/ふりかけ		おひたし もやし、小松菜	肉みそおでん 鶏肉、豚肉、生揚げ、うずら、こんにゃく、大根、人参、結び昆布	牛乳
26火	クロワッサン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン		スパゲティサラダ スパゲティ、キャベツ、胡瓜、もやし、ハム	人参のポタージュ 人参、生クリーム、牛乳	牛乳
27水	チーズたまごカレーうどん うどん、鶏肉、人参、小松菜、玉葱、長ねぎ、しめじ、トマト、鶏卵、スライスチーズ		大学がぼちゃ 南瓜		牛乳
28木	ロコモコ丼 精白米、キャベツ、玉葱、人参、豚肉、鶏肉、鶏卵、牛乳、生クリーム、パン粉、目玉焼き風まろ玉レタス			すまし汁/マラーカオ 小松菜、長ねぎ、麩/マラーカオ	牛乳
29金	野菜ピラフ 精白米、枝豆、玉葱、マッシュルーム、パプリカ、ピーマン、ベーコン	鶏肉の香草焼き 鶏肉		ブイヨンスープ ウイティオ、玉葱、人参	牛乳

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	659kcal	23.9g	23.6g
中学生	790kcal	27.8g	28.2g
高校生	656kcal	21.2g	20.6g

(※高校生は牛乳を除く)