

給食だより8・9月

災害への備えについて

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この機会に、災害について考えたり、備えたりしましょう。

災害時の調理に使える日用品

●使い捨てポリエチレン手袋

食材に直接触れずに調理ができます。



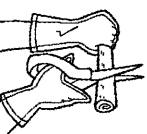
●耐熱性のポリ袋

ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



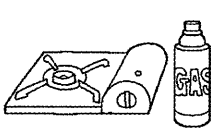
●キッチンばさみやピーラー

包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに調理できるので衛生的です。



●カセットコンロ・カセットボンベ

電気やガスが復旧するまでの熱源になります。



8月予定献立表

日 曜	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)	飲み物
26 火	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	マカロニミートソース煮 マカロニ、豚肉、鶏肉、ピーマン、人参、玉葱、大豆		キャベツとコンのスープ/ハイチーズ キャベツ、人参、ベーコン/チーズ	牛乳
27 水	塩ちゃんうどん うどん、鶏肉、小松菜、人参、ごぼう、長ねぎ、白菜、かまぼこ		いなり寿司 精白米、油揚げ	マンゴーミルクデザート マンゴー、牛乳、黄桃缶	お茶
28 木	ブレーンパン/スプレット 小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、塩/黒豆きな粉クリーム	カップ焼きコーンコロッケ じゃが芋、コーン、豚肉、玉葱、バター、シュレットチーズ、生クリーム、牛乳、パン粉		坦々スープ 豚肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵	牛乳
29 金	生姜焼き丼 精白米、豚肉、玉葱、枝豆		浅漬け キャベツ、きゅうり、人参	なすのみそ汁/すいか なす、長ねぎ/すいか	牛乳

	平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生		678kcal	27.6g	25.8g
中学生		811kcal	32.9g	31.0g
高校生		611kcal	26.3g	23.4g

(※高校生は牛乳を除く)

献立のお知らせ

☆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>

アイザックスさんのなす

8月29日：なすのみそ汁

9月2日：豚とじゃがいもの黒酢あん

9月30日：ベーコンとなすのトマト煮

螺湾の上香さんのとうもろこし

ビュアホワイト
(雪の妖精)

8月28日：カップ焼き
コーンコロッケ

9月以降はらくの町 地場産物を使用します

郊南の松田さんの玉葱

上香さんのじゃが芋

9月1日：防災給食

9月1日は「防災の日」です。日本は地理や気象などの条件から災害が起こりやすいです。日頃から災害に対する関心や理解を深め備え、防災対策をしっかりとっておきましょう。



～新メニュー～

9月4日：ピザトースト

食パンに具をのせてチーズをかけて焼きました。新メニューお楽しみに♪



～メニュー紹介～

9月26日：親子カレー

うずら卵はにわとりの卵の約1/6の重さで、小さなサイズが特徴です。ビタミンB群や鉄分がにわとりの卵の倍近くあります。※うずら卵は喉に詰まりやすいです。急いで飲み込まずよく噛んで食べましょう。



2025 (令和7年). 8. 26

足寄町学校給食センター

9月予定献立表

日 曜	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)	飲み物
1 月	ごま塩おにぎり 精白米	さんま竜田揚げ さんま		豚汁 豚肉、こんにゃく、豆腐、じゃが芋、人参、長ねぎ、白菜	牛乳
2 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	豚とじゃがいもの黒酢あん 豚肉、じゃが芋、玉葱、なす	野菜と茎わかめの塩だれ和え もやし、人参、茎わかめ	しらたきスープ しらたき、玉葱、鶏肉	牛乳
3 水	九州風ラーメン ラーメン、豚肉、もやし、キャベツ、ニラ、人参、メンマ		大学かぼちゃ 南瓜		牛乳
4 木	ピザトースト 食パン(小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩)、玉葱、ピーマン、コーン、ウインナー、チーズ		チキンナゲット 鶏肉	あさりのチャウダー あさり、じゃが芋、玉葱、人参、ハム、牛乳	牛乳
5 金	ベーコンピラフ 精白米、ベーコン、枝豆、玉葱、マッシュルーム、バター		春巻 筍、人参、キャベツ、玉葱、春雨	中華スープ/カップdeヤクルト 長ねぎ、白菜、チンゲンサイ/牛乳	牛乳
8 月	ごはん/さけばっぱ 精白米/さけばっぱ	肉豆腐 豚肉、豆腐、しらたき	もやしナムル もやし、人参、茎わかめ	たまねぎと人参の味噌汁 玉葱、人参	牛乳
9 火	ミルクベীব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	鶏肉のきのこクリームソース 鶏肉、しいたけ、マッシュルーム、バター、牛乳、生クリーム		ポトフ 人参、大根、じゃが芋、玉葱、コーン	白ぶどう&ほうれん草ジュース
10 水	中華風パスタ スパゲティ、ベーコン、小松菜、筍、玉葱、木耳、ザーサイ		スイートポテトコロッケ さつまいも、パン粉、小麦粉、卵白	わかめスープ わかめ、長ねぎ	牛乳
11 木	ブランパン 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	照り焼きマヨバーグ 鶏肉、豚肉、玉葱	キャベツのゴマサラダ キャベツ、きゅうり、人参	千切りスープ 大根、人参、玉葱	牛乳
12 金	セルフのり弁 精白米、鶏ももから揚げ、白身魚フライ、海苔		五目きんぴら ごぼう、筍、人参	麩のお吸い物 麩、小松菜、人参、長ねぎ	牛乳
16 火	コッペパン/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	ひじまるケチャップ煮 ひじき、魚肉(たら、ほっけ)、玉葱、人参、ピーマン、木耳、じゃが芋		チンゲンサイのスープ チンゲンサイ、白菜、人参	牛乳
17 水	ごはん 精白米	いわしの味噌煮 いわし	ひき肉ごまじゃが(減量) 豚肉、じゃが芋、人参	沢煮椀 人参、ごぼう、長ねぎ、豚肉	牛乳
18 木	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	ハーブソーセージ 豚肉	玉ねぎ風味のサラダ 大根、人参、小松菜、豚肉、えのき、オニオンチップ	キムチスープ 豚肉、キャベツ、長ねぎ、しいたけ、豆腐、白菜キムチ	牛乳
19 金	ツナの味噌炊きご飯 精白米、まぐろ水煮、大葉		大粒肉焼売 玉葱、鶏肉、筍	きのこ汁/ミニたい焼き えのき、ごぼう、大根、人参/小麦粉、鶏卵、カスタードクリーム	牛乳
22 月	ごはん 精白米	鶏肉の山賊焼き 鶏肉	高野豆腐の含め煮 高野豆腐、豚肉、里芋、人参、れんこん	にらと卵のみそ汁 にら、鶏卵	牛乳
24 水	ピリ辛豆乳麻婆つけうどん うどん、豚肉、にら、人参、もやし、長ねぎ、筍		ジャーマンポテト じゃが芋、ベーコン		お茶
25 木	ブレーンパン 小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、塩	ハムカツ ハム、鶏肉、豚肉、パン粉	ブロッコリーサラダ ブロッコリー、きゅうり、人参	春雨スープ 春雨、鶏肉、鶏卵、玉葱	牛乳
26 金	親子カレー 精白米、鶏肉、うずら卵、じゃが芋、人参、玉葱、大豆		福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん	フルーツ白玉 白玉、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	牛乳
29 月	ごはん 精白米	たらのおйл焼き たら、パン粉	おひたし もやし、小松菜	大根と油揚げの味噌汁 大根、油揚げ	牛乳
30 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	ベーコンとなすのトマト煮 ベーコン、なす、人参、玉葱、じゃが芋、トマト	キノコバター醤油炙り(減量) スバゲティ、えのき、しめじ、鶏肉、バター、玉葱	もずくスープ もずく、人参、木耳	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ご活用下さい。