

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
2	月	たまねぎのみそしる さばのしょうがに ひじきのちゅうかいため	たまねぎ にんじん ほうれんそう 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 さばのみそ煮(小麦・さば・大豆) ほねにちゅうい! ひじき ぶた肉 清酒 にんじん キャベツ いんげんまめ にんにく 丸大豆醤油 てんさい糖 中華ソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ごま油
3	火	けんちんじる とりのからあげ うましおはくさい	とうふ つきこんにやく にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう 丸大豆醤油 そばつゆ(小麦・さば・大豆) だしパック(さば) かつおだし こんぶだし ごま油 水 とり肉 丸大豆醤油 清酒 しょうが にんにく でん粉 米油 はくさい にんじん 塩昆布 瀬戸のほん塩 ごま ごま油
4	水	わかめスープ トップフランク じゃがいもとツナのソティ	ぶた肉 清酒 わかめ にんじん こまつな 乾燥しいたけ 瀬戸のほん塩 米油 水 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 混合こしょう トップフランク(卵・鶏肉・豚肉) トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 水 じゃがいも たまねぎ 枝豆 ツナ 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油
5	木	ミートボールブラウンシチュー たらのマヨネーズやき はちみつレモンゼリー	ミートボール(大豆・鶏肉・豚肉) じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム水煮 トマト缶 エスパニョールソース(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) デミソース(小麦・鶏肉) 野菜パイオン 脱脂粉乳 赤ワイン ローリエ 黒こしょう 瀬戸のほん塩 生クリーム(乳) 米油 水 たら切り身 マヨネーズ(卵) 乾燥パセリ ほねにちゅうい! はちみつレモンゼリー
6	金	カレーうどん コーンしゅうまい ミニトマト	パックうどん(小麦) ぶた肉 清酒 さつまあげ(小麦・大豆) たまねぎ にんじん 長ねぎ しめじ でん粉 米油 水 カレーだし(乳・小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 丸大豆醤油 コーンしゅうまい(小麦・大豆・豚肉・魚介類) ミニトマト
9	月	いもだんごじる いわしのみそに いりどうふ	いも団子 だいこん にんじん こまつな 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 そばつゆ(小麦・さば・大豆) 清酒 だしパック(さば) かつおだし こんぶだし 水 いわしのみそ煮(大豆) ほねにちゅうい! とうふ とり肉 清酒 にんじん 長ねぎ てんさい糖 丸大豆醤油 かつおだし ごま油
10	火	ぶたじる はるまき くさわかめのごぶづけ ふりかけ	ぶた肉 清酒 とうふ つきこんにやく じゃがいも たまねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 米油 水 パリパリ春巻き(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) 米油 茎わかめのごぶづけ(小麦・大豆) のりふりかけ(小麦・大豆・ごま)
11	水	かぼちゃパン スパゲティミートソース バイクドエッグ ヨーグルト	スパゲティ(小麦) 瀬戸のほん塩 オリーブ油 塩こしょう ぶた肉 大豆たん白 たまねぎ にんじん ピーマン パセリ しょうが にんにく 小麦粉 トマトケチャップ トマト缶 中濃ソース 丸大豆醤油 てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉) 混合こしょう クミン 米油 バイクドエッグ(卵・大豆・豚肉) ヨーグルト(乳)
12	木	ベジタブルスープ ポテトカップグラタン カレービーンズ	キャベツ にんじん えのきだけ ホールコーン ベーコン(大豆・豚肉) 白ワイン コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 ポテトカップグラタンほうれんそう(乳・小麦・大豆・鶏肉) 大豆 ぶた肉 赤ワイン たまねぎ にんじん 枝豆 カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 中濃ソース トマトケチャップ 瀬戸のほん塩 黒こしょう 米油 水
13	金	ふのりのみそしる つくねぼう ねぎしおいため	ふのり だいこん にんじん 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 つくね棒(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 丸大豆醤油 清酒 みりん てんさい糖 でん粉 水 ぶた肉 清酒 長ねぎ にんじん ピーマン もやし にんにく 瀬戸のほん塩 レモン果汁 黒こしょう ごま ごま油
17	火	ほうれんそうのみそしる やきぎょうざ きりぼしだいこんカレーいため	ほうれんそう はくさい にんじん ちくわ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 焼きぎょうざ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 切干大根 にんじん 乾燥しいたけ ぶた肉 清酒 つきこんにやく 丸大豆醤油 てんさい糖 カレー粉 かつおだし こんぶだし 米油 水
18	水	ホタテのミルクスープ ハンバーグ さつまいもクレープ	ホタテ マカロニ(小麦) たまねぎ にんじん ホールコーン 枝豆 パセリ 牛乳 白こしょう 米油 ベシャメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 白ワイン 瀬戸のほん塩 水 うさぎ型ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 水 お月見クレープ(大豆)
19	木	こうやどうふのスープ チキンオープンやき シャーマンポテト あん＆マーガリン	ぶた肉 白ワイン 高野豆腐(大豆) だいこん にんじん こまつな コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 混合こしょう 水 チキンオープン焼き(乳・小麦・大豆・鶏肉) じゃがいも たまねぎ ウィンナー(大豆・豚肉) 乾燥パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 黒こしょう オリーブ油 あん＆マーガリン(乳・大豆)
20	金	てんどん なめこのみそしる キャベツのにびたし	精白米 野菜かきあげ(小麦・大豆) いか天ぷら(卵・小麦・いか・大豆) 米油 天丼のたれ(小麦・大豆) とうふ にんじん なめこ水煮 長ねぎ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 キャベツ にんじん ちくわ かつお節 清酒 みりん 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩
24	火	チキンカレーライス つぼづけ いちごヨーグルトあえ	精白米 とり肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 米油 カレー粉 カレーペースト 混合こしょう 水 つぼづけ ヨーグルト(乳) ナタデココ みかんシロップづけ パインシロップづけ ストロベリースライス
25	水	ミネストローネ ポテトコロッケ にんじんシリシリ	ぶた肉 白ワイン マカロニ(小麦) はくさい ほうれんそう しめじ トマト缶 トマトケチャップ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油 水 ポテトコロッケ(乳・小麦・大豆) 米油 中濃ソース にんじん ツナ 卵 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油
26	木	さつまいものシチュー チーズインにくだんご メロン	ぶた肉 白ワイン さつまいも たまねぎ にんじん 枝豆 乾燥パセリ 牛乳 ベシャメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 米油 水 ポタージュエースコーン(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 白こしょう チーズイン肉団子(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) 上富良野メロン
27	金	ながさきちゃんぽん ほっけしおこうじやき まんてんだいず	パックラメン(小麦) ぶた肉 清酒 さつま揚げ(小麦・大豆) もやし キャベツ なら にんじん ホールコーン 黒こしょう 米油 ちゃんぽんスープ(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) ガラスープ(鶏肉) 清湯スープ(鶏肉・豚肉) こんぶだし 白こしょう ほっけ塩こうじ切り身 ほねにちゅうい! まんてん大豆
30	月	だいこんのみそしる ちくわのいそべあげ じゃがいものそばろに	だいこん にんじん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 ちくわの磯辺揚げ(小麦・大豆) 米油 じゃがいも にんじん たまねぎ 枝豆 ぶた肉 清酒 しょうが 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし でん粉 米油 水

今月の給食目標
【好き嫌いをなく食べよう】

好き嫌いをしないで食べると、元気で丈夫な体になります！まずは一口食べることから始めてみよう。

魚には、肉には含まれていない良質な脂が含まれています。脳の発達によいと言われています。

9月分平均栄養価

熱量	小学生 641カロリー (650カロリー)
	中学生 800カロリー (820カロリー)
たんぱく質	小学生 16.8% 中学生 16.5% (16%)

()内は学校給食の基準です。

茎わかめは、わかめの茎の部分で、コリしています。

スパゲティミートソースは、カップにめんを入れてその上にミートソースをかけて食べてください。

大豆は、「畑の肉」といわれるほど、体をつくる働きをする栄養が多くふくまれています。

今年の十五夜は17日です。

パンにあんとマーガリンをはさんで食べましょう。

ごはんの上に天ぷらをのせてたれをかけて食べてね。

パンにコロッケとソースをはさんで食べましょう。

今年も上富良野産メロン登場！

ラッキーday☆
みそ汁の中に花形の
だいこんが入っています！

食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類(えび、かに等)がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。 TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、ミニトマト、ヨーグルトを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

給食たより

上富良野学校給食センター
2024年 9月号

好ききらいしないで

いろいろな食べ物を食べよう!

どうして好ききらいはいけないの?

食べ物にはそれぞれ違う「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、含まれる栄養素が体の中に入り、体を成長させたり、勉強や運動をするエネルギーになったり、体の調子を整えたり、みなさんが元気に生活できるようにしてくれます。

好きなものばかり食べていると・・・

例えば・・・

- ・鶏肉のからあげ
- ・ハンバーグ
- ・焼き肉
- ・ラーメン
- ・あげパン
- ・ドーナツ
- ・チョコレート
- など

主な栄養素

- ・熱や力のもとになる
たんぱく質・炭水化物・脂質
- ・体をつくるもとになる
たんぱく質



きらいだからといって食べないと・・・

例えば・・・

- ・ゆで野菜
- ・切り干し大根の炒め煮
- ・野菜サラダ
- ・大豆の五目煮
- ・小魚
- など

主な栄養素

- ・血をつくる鉄
- ・骨や歯を強くするカルシウム
- ・お腹の調子を整える食物繊維



わたしたちの体はいろいろな栄養素が必要ですが、必要な栄養素すべてを含んでいる食べ物はありませんので、いろいろな食べ物を食べることが大切です!

きれいな食べ物を克服するには?

まずは一口食べてみよう!
(大人がおいしそうに食べる姿を見せるのもいいですね)



家族や友達と一緒に食べよう!
(食べたいような声かけも大切です)



おなかをすかせて食べよう!
(空腹は最高の調味料ともいわれます)



旬のものを食べよう!

旬とは1年のうちでたくさん収穫され、あじもおいしい時期のことをいいます

自分で野菜を育てたり、料理を作ってみたりしよう!



いろいろな食材や味を体験することは単に栄養をとるだけではなく、味覚の発達にもつながります。成長に伴う味覚の変化でそれまで食べられなかったものが食べられるようになることもあります。学校給食ではいろいろな食材を使って子どもたちの食の幅を広げられるように工夫しています。ご家庭でも、いろいろな食材や味にふれる機会をつくっていただくと嬉しいです。

保護者の方へ

栄養バランスのとれた学校給食

毎月、1枚、各家庭に1ヵ月分の予定献立表が配布されます。献立名の右側に、使用されている食品が載っていますので、ご覧になってください。多様な食品を組み合わせることで栄養バランスがとれ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。また、不足しがちな鉄やカルシウム等の微量栄養素が十分摂取できるよう心掛けています。

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。

熱や力になるもの

血や肉をつくるもの

からだの調子をよくするもの

食

「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつくりまします。食べ物は、ひとつのものですべての栄養がとれるものではありません。多様な食品で栄養のバランスをとることが大切です。1日30品目を目標に、主食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心掛けましょう。バランスのよい食事、朝食をしっかりとることが健康につながります。

バランスのよい食事、朝食をしっかりとる

