

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】
1月	ごはん 牛乳	ほうれんそうのみそしる さばのしょうがに ひじきのちゅうかいため	ほうれんそう だいこん にんじん さつまあげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 さばの牛姜煮(小麦・さば・大豆) ほねごとたべられます 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
2月	火 ごはん 牛乳	けんちんじる とりのからあげ うましおはくさい	とうふ つきこんにゃく 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 小麦粉 米油 はくさい にんじん 塩昆布 瀬戸のほん塩 ごま ごま油
3月	水 ミルクパン 牛乳	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 キャベツ 長ねぎ 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 黒こしょう 白こしょう 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
4月	木 バターパン 牛乳	ホタテのミルクスープ チキンオープン焼き いちごゼリー	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 ぶなしめじ 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 チキンオープン焼き(乳・小麦・大豆・鶏肉) ストロベリーフレッシュ
5月	金 ごはん 牛乳	カレーうどん コーンしゅうまい ミニトマト	バックうどん(小麦) ぶた肉 清酒 さつまあげ(小麦・大豆) たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ 乾燥しいたけ でん粉 米油 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 水 コーンしゅうまい(小麦・大豆・豚肉・魚介類) ミニトマト
8月	ごはん 牛乳	いもだんごじる いわしのみそに きりぼしだいこんいため	いも団子 はくさい にんじん こまつな 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! 切干大根 にんじん 乾燥しいたけ ぶた肉 つきこんにゃく 丸大豆醤油 てんさい糖 かつおだし こんぶだし 清酒 米油 水
9月	火 ごはん 牛乳	ぶたじる はるまき キャベツのにびたし ふりかけ	ぶた肉 清酒 とうふ つきこんにゃく 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(大豆・小麦・豚肉・鶏肉) 米油 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 のりふりかけ(小麦・大豆・ごま)
10月	水 せわれパン 牛乳	こうやどうふのスープ おさかなナゲット ジャーマンポテト 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) 野菜フイヨン 鶏だし 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 混合こしょう 水 魚介ナゲット(小麦・えび・かに・いか・大豆) スプレーオイル(大豆) じゃがいも たまねぎ ウインナー(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) パンにあんとマーガリンをはさんで食べよう。
11月	木 かぼちゃパン 牛乳	スパゲティナポリタン たらのパジルオイルやき やきプリンタルト	スパゲティ(小麦) 瀬戸のほん塩 にんにく ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン 乾燥しいたけ ホールコーン トマトケチャップ トマトピューレー 中濃ソース てんさい糖 黒こしょう バター オリーブ油 たら切り身 パジルオイル(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ほねにちゅうい! 焼きプリンタルト(卵・乳・小麦・大豆)
12月	金 ごはん 牛乳	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 ビーマン 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
16月	火 ごはん 牛乳	たまねぎのみそしる やきギョウザ とうふのみそいため	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 焼きぎょうざ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ぶた肉 清酒 とうふ 長ねぎ にんじん たけのこ水煮 しょうが 無添加みそ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん ごま油
17月	水 こめこミルクパン 牛乳	トマトスープ てづくりグラタン れいとうのおとう	ウインナー(大豆・豚肉) 白ワイン キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜フイヨン 鶏だし がらスープ(チキン) 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 マカロニ(小麦) とり肉 たまねぎ ホールコーン バター 牛乳 白ワイン 水 乾燥パセリ ベシャメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) コンソメ(鶏肉・豚肉) チーズ(乳) パン粉 手作りのグラタンです！お楽しみに★ 冷凍の黄桃【加熱済み】
18月	木 こくとうパン 牛乳	ミートボールブラウンシチュー バイクドエッグ プチクレープ	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 枝豆 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) 野菜フイヨン 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 バイクドエッグ(卵・大豆・豚肉) プチクレープチョコ味(卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン)
19月	金 てんどん 牛乳	てんどん なめこのみそしる もやしのにびたし	精白米 野菜かきあげ(小麦・大豆) いか天ぷら(いか・小麦・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 もやし にんじん ちくわ かつおだし 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖
22月	カレー 牛乳	チキンカレーライス つぼづけ 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) みかんシロップづけ パインシロップづけ ナタデココ 巨峰ゼリー
24月	水 こめこパン 牛乳	さつまいものシチュー チーズインにくだんご メロン	とりにく 白ワイン さつまいも たまねぎ にんじん いんげん 乾燥パセリ 牛乳 ベシャメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 米油 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 水 チーズイン肉団子(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) メロン 今年も上富良野産メロン登場！
25月	木 バーガーパン 牛乳	イタリアンスープ 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) たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜フイヨン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 白こしょう 瀬戸のほん塩 水 米油 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月	金 ごはん 牛乳	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	バックラーメン(小麦) ぶた肉 清酒 さつま揚げ(小麦・大豆) もやし キャベツ にら 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) がらスープ(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! 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。 まんてん大豆(大豆)
29月	ごはん 牛乳	だいこんのみそしる ちくわのいそべあげ じゃがいものそぼろに	だいこん にんじん 長ねぎ エノキタケ 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 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 てん粉 米油 水
30月	火 ごはん 牛乳	かきたまじる ショーロンポー キムチいため	卵 たけのこ水煮 ほうれんそう 乾燥しいたけ 塩ラーメンたれ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉) 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 清酒 黒こしょう 白こしょう でん粉 水 ショーロンポー(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ぶた肉 清酒 キムチ(小麦・大豆・りんご・ゼラチン・ごま) はくさい にんじん にら てんさい糖 みりん 丸大豆醤油 コチュジャン(大豆) ごま油 米油

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ください。

給食たより

上富良野学校給食センター
2025年 9月号

好き嫌いしないで食べよう！

好き嫌いはどうして起こるの？

人間の脳は、生まれながらにして「甘み」や「うまみ」をもつもの、適度に塩辛い食べ物や飲み物を「おいしい」と感じます。これは「甘み」は糖や炭水化物、「うまみ」はアミノ酸やたんぱく質、「塩味」はミネラルというように、生きるために必要な栄養素が含まれているためです。一方で「酸味」や「苦み」はおいしくないと感じます。これは「酸味」は食べ物が腐っているサイン、「苦み」は毒性のあるもののサインと感じ、これらの摂取を避けようとするためです。そのため、ピーマンなどの苦みのある野菜や、酸味の効いた酢のものが苦手というのは生まれながらのことといえます。また、好き嫌いは経験によってつくられることもあります。例えば、「生ガキを食べておなかが痛くなったから、食べられなくなった」や「大人になるとピーマンが食べられるようになった」などです。

体にとってよいものは
「おいしい」と感じる
甘み うまみ 塩味



体にとって有害なものは
「まずい」と感じる
酸味 苦み

好き嫌いをしていると？

栄養は、必要な分がそろって効果を発揮します。好き嫌いが多いと、体の成長が遅れたり、疲れが取れにくくなったり、体の調子が悪くなったりします。また、子どものうちは、病気になることが少ないですが、大人になってからも好きなものばかり食べていると病気になってしまいます。甘いものばかり食べていると糖尿病、塩辛いものばかり食べると高血圧、油っぽいものばかり食べると高脂血症などという病気のリスクが高くなります。

好き嫌いを克服するためには？

新鮮な旬のものを食べる

トマト嫌いな人がとれたてのトマトを食べて好きになったという話があるなど、新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。苦手な食材も旬の時期に食べると、好きになるかもしれません。

あきらめずに食べ続ける

味覚は、いろいろな食材や味を経験することで発達していきます。今は苦手で食べられなくても、何年後には食べられるようになることがあるので、時々一口は食べてみましょう。

おなかをすかせて食べる

おやつを食べすぎたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きらいなものなどを残してしまいがちです。反対におなかすいている時には苦手なものでもおいしく感じられることがあります。

バランスよく食べよう

食べ物は体の中での栄養のはたらきにより、大きく3つのグループに分けることができます。毎日の食事でも、献立にそれぞれのグループの食べ物がそろっているか、注意してみましょう。

赤 ぐ〜んと成長

おもに体をつくるもとになる食べ物のグループで、肉、魚、大豆・豆製品、卵、牛乳、海そうなどがあります。成長に欠かせない、たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）が多く、不足すると、しょうぶな骨や筋肉をつくることができず、貧血にもなります。



黄 もりもりパワー

生きるために必要なエネルギーの源になる食べ物のグループで、米、小麦粉、砂糖、いも類、油などがあります。脳もはたらくときに、このエネルギーを使います。不足すると体力が低下し、元気が集中力があがりません。



緑 すこやかバランス

体の調子を整える食べ物のグループで、野菜や果物などがあります。皮ふを健康に保ったり、体の抵抗力を強くしたり、食べ物がエネルギーに変わるのを助けたりと、体のいろいろなところで働いています。不足するとかぜをひきやすくなったり、健康を害してしまうこともあります。



3つのグループの食品をバランスよく食べましょう。給食の献立は、いつもこのバランスを考えて作られています。ぜひ参考にしてください。

こんげつ

今月のメニューのしょうかい



★9月17日 てづくりグラタン

グラタンはもともとフランス料理における調理法の一つで、「オープンなどを使用して、表面を焦がすように仕上げた料理」という意味があります。日本では明治時代以降に西洋料理が伝わる中で紹介され、ホテルやレストランのメニューとして登場し、次第に家庭料理として広まりました。

給食では調理員さんたちが、手間ひまかけて、手作りのグラタンを作ってくれます。

みなさん、おいしく食べてください。