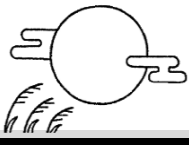


9月のよていいこんだて



給食費口座振替日：9月25日（金）

令和8年度 斜里町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
平均	1655 / 729 kcal	2554 / 738 kcal	3667 / 806 kcal	4626 / 707 kcal
小学校中学年/中学生	ごはん	コッペパン	持参おにぎり	ごはん
エネルギー 656kcal / 786kcal	★白菜の味噌汁	★コンソメスープ	★とんすきうどん	★和風そぼろ丼
たんぱく質 26.4g / 31.5g	★斜里産鮭の塩焼き	手作りザンギ	★もやしとひき肉の炒めもの	★大根の味噌汁
脂質 20.3 / 23.7g	スタミナ納豆	★大根サラダ		元気ヨーグルト
食塩相当量 2.6g / 3.3g	牛乳 油揚げ 鮭 納豆 鶏肉	牛乳 ウインナー 鶏肉 わかめ	牛乳 豚肉	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 ひじき ヨーグルト
主に体をつくるもの	ごはん ごま油 砂糖	コッペパン じゃがいも でんぷん 油 オリーブ油 砂糖	うどん 白滝 砂糖 でんぷん 油	ごはん ごま ごま油 砂糖
主に体を動かすもの	はくさい にんじん ながねぎ 生姜	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 生姜 だいこん コーン	ながねぎ にんじん 椎茸 白菜 もやし ピーマン	だいこん にんじん 切干大根 椎茸 枝豆 生姜
体の調子を整えるもの	7625 / 774 kcal	9631 / 826 kcal	10752 / 903 kcal	11726 / 853 kcal
コッペパン	ごはん	ソフトフランスパン	持参おにぎり	ごはん
★白花豆のポタージュ	★かみなり汁	★キャベツと鶏肉のスープ	★ジャージャー麺	★えぞしかカレー
チーズ肉団子	★鶏ちゃん焼き	豚肉コロッケ	ささみと水菜の中華和え	マスカットゼリー和え
コーンソテー	★きゅうりのうまみ昆布漬	ラタトゥイユ		
牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 白花豆 生クリーム 粉チーズ 肉団子	牛乳 豆腐 鶏肉 昆布	牛乳 鶏肉 豚肉コロッケ ベーコン	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 鹿肉 生クリーム
コッペパン じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油	ごはん ごま油 砂糖 油 ごま	ソフトフランスパン 油 オリーブ油 砂糖	ラーメン 油 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま	ごはん じゃがいも 油 砂糖 マスカットゼリー
にんじん 玉ねぎ コーン 枝豆	だいこん にんじん ごぼ 長ねぎ にら もやし きゃべつ 玉ねぎ きゅうり	きゃべつ 玉ねぎ にんじん トマト ピーマン ブロッコリー なす	たけのこ 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 生姜 もやし 水菜	たまねぎ にんじん 生姜 パイン缶、みかん缶、桃缶
14702 / 865 kcal	15630 / 725 kcal	16638 / 819 kcal	17624 / 748 kcal	18675 / 781 kcal
コッペパン	ごはん	★斜里産春よ恋黒砂糖パン	持参おにぎり	タコライス（ごはん）
★ブラウンシチュー	★さつま汁	★エビボールスープ	★五目うどん	★豆腐とわかめのスープ
豆腐ナゲット	さばのみぞれ煮	ジャンダレチキン	★豚肉と大根のごまみそ炒め	★（ミートソース）
★野菜サラダ	★なめたけ和え	★ビーフン		（野菜ソテー、チーズ）
牛乳 鶏肉 生クリーム 豆腐ナゲット	牛乳 豚肉 豆腐 さば	牛乳 エビボール ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 豚肉 大豆 豚レバー 豆腐 鶏肉 わかめ
コッペパン じゃがいも バター 小麦粉 油 ドレッシング	ごはん さつまいも つきこんにやく	黒砂糖パン 砂糖 ごま でんぷん ごま油	うどん 油 砂糖 ごま	ごはん オリーブ油 砂糖 油
たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	だいこん にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ もやし こまつな	はくさい にんじん 長ねぎ 生姜 きゃべつ 玉ねぎ ピーマン	ごぼう にんじん こまつな 長ねぎ 椎茸 だいこん	玉ねぎ にんじん トマト きゃべつ コーン 長ねぎ
210 / 0 kcal	220 / 0 kcal	230 / 0 kcal	24761 / 912 kcal	25732 / 808 kcal
敬老の日	休日	秋分の日	持参おにぎり	わかめごはん
			★ごま味噌ラーメン	★お月見団子汁
			★青のりポテト	照焼ハンバーグ
				十五夜デザート
			牛乳 豚肉 青のり	牛乳 鶏肉 油揚げ ハンバーグ わかめ
			ラーメン ごま じゃがいも 油	ごはん かぼちゃもち 砂糖 でんぷん デザート
			もやし 長ねぎ 椎茸 生姜	ごぼう にんじん 椎茸 長ねぎ
28577 / 713 kcal	29629 / 735 kcal	30614 / 790 kcal	※牛乳は毎日つきます。 ※箸は清潔なものを持参してください。 ※マークの日は、スプーンがつきます。 ※献立及び使用食材は、物資の調達状況によって変更することがあります。 ※連続して5日以上給食を喫食しない場合は、給食費を減免することができます。該当日の3日前までに各学校にお申し出ください。	
スライスパン メープルジャム	ごはん	バターロールパン		
★ABCスープ	★じゃがいもの味噌汁	★ジュリエンスープ		
★鱈フライ	★和風きんぴら包み焼き	★チリソース炒め		
★枝豆とひじきのサラダ	★切り昆布の煮物	★ポテトサラダ		
牛乳 ベーコン ハム 鱈フライ ひじき	牛乳 油揚げ 昆布 和風きんぴら包み焼き 長天	牛乳 ベーコン 鶏肉		
スライスパン マカロニ 油 砂糖 ごま油 メープルジャム	ごはん じゃがいも つきこん 油 砂糖	バターロールパン 砂糖 ごま油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ		
にんじん 玉ねぎ はくさい もやし 枝豆	たまねぎ ながねぎ にんじん ごぼう	きゃべつ 玉ねぎ にんじん 大根 ピーマン 生姜 きゅうり		

ユネスコ無形文化遺産にも登録！「和食」のひみつ

みなさんは、和食と聞いて、どんな料理を思い浮かべますか？実は、日本の伝統的な文化でもある和食は、その素晴らしさから、ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界中で注目されています。

そんな、わたしたちの体にうれしい「和食」の素晴らしい特徴を4つ紹介します。

1. 「だし」のうまみで減塩

昆布や鰹節からとるだしのうまみを活用することで、塩分を控えめにしても満足感のある味わいになります。給食では、味噌汁のほか、うどんや煮物の汁もだしを丁寧にとって活用しています。



2. 「一汁三菜」で栄養バランス満点

ごはんには汁物と3つのおかずを組み合わせるのが和食の基本の形。自然とバランスが整います。

3. 季節を味わう旬の食材

四季のある日本では、その季節に一番おいしく栄養価が高い「旬」の食材を大切にしています。



4. 大豆製品と発酵食品でおなかから元気に！

味噌や醤油、豆腐や納豆などは和食に欠かせない食材です。発酵の力や大豆の栄養がお腹の調子を整えて免疫力を高めてくれます。



《給食からのメッセージ》



給食では、だしの香りをきかせたお味噌汁や、地場産の魚を使ったおかずなど、たくさんの和食メニューが登場します。「少し苦手だな…」と思う野菜や魚も食べやすく工夫して作っているので、ぜひ日本の伝統食の味を一口でも食べてくれたらと思います。

今月使用の主な予定食材産地

※天候や配送状況により変更になることがあります。

※今月は、にんじん、玉ねぎをJAさんより無償でご提供いただく予定です。じゃがいもは地元の農家さんから直接購入します。

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉・小麦粉 じゃがいも たまねぎ にんじん でんぱん・鮭 鹿肉・昆布	鶏肉・牛乳・米・昆布・椎茸・ベーコン ウインナー・ごぼう・きゃべつ・ピーマン だいこん・ながねぎ・にら・もやし きゅうり・コーン・こまつな・はくさい 水菜・トマト・ズッキーニ・なす 大豆・油揚げ・枝豆・ヨーグルト	しょうが さつまいも さば たけのこ みかん缶 もも缶	韓国：わかめ インドネシア：パイン缶 エクアドル：ブロッコリー