

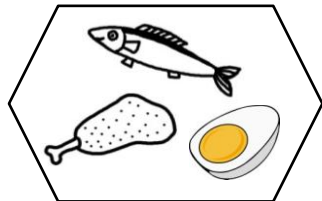
# 給食だより



平成26年 9月  
佐呂間町学校給食センター  
Tel 5-2555

## バランスのよい食事をしましょう！

### あかのグループ



にく さかな たまご 豆 など

体(筋肉・骨・血液など)をつくるもとになる食べ物。車というボディです。

### きいろのグループ



ごはん、パン、めんなど

エネルギー(体を動かす元気)のもとになるもの。車というガソリンです。

### みどりのグループ



野菜・くだものなど

体の調子を整えるもの。赤・黄色のグループが力を出せるように働きます。

食べものは左のように3色のグループに分けられます！どれか1色でも欠けると健康な体は作られません。毎回の食事では3色がそろるように心がけましょう。ちなみに、給食では毎日3色のグループがそろっています。給食だよりで、食材を3色にわけてのせているので、見てくださいね！



### ◆きのこクイズ◆



秋に多くとれる“きのこ”には、いろいろな種類があります。□にカタカナを1字入れて、名前をあててみましょう。

①



シ□ジ

②



□ノキタケ

③



マ□タケ

④



エ□ンギ

★答えはウラです

9月のこんだて <small>まひら</small> (牛乳は毎日つきます)	右下:エネルギー(単位:Kcal) (小学校3・4年/中学生)	おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
1(月)	ごはん			ごはん	ごはんには食物繊維がたっぷり！体の中をキレイにしてくれます。
	みそしる	とうふ	ぶなしめじ、ながねぎ		
	さんまのかばやきふう	さんま		サラダ油	
	きんぴらごぼう (683/827)		ごぼう、にんじん	しらたき	
2(火)	かいせんラーメン	ぶたにく、えび、ほたて	たまねぎ、もやし、メンマ、ながねぎ	ちゅうかめん	ラーメンには、佐呂間産のホタテが入っています。
	ちゅうかあえ		はくさい、にんじん		
	オレンジ (562/659)		オレンジ		
3(水)	ごはん			ごはん	きりぼしだいこん切干大根はカルシウムがたっぷりなので、骨を強くしてくれます。
⑧保育所	けんちんじる		だいこん、ながねぎ、ごぼうなど		
	とうふハンバーグ (601/774)	とうふ、とりにく	たまねぎ		
	きりぼしだいこんのもの	ぶたにく、油あげ	きりぼしだいこん、にんじんなど		
4(木)	ミルクパン			ミルクパン	だいずコロッケは、食べやすいカレー味になっています。
	コーンスープ	牛乳、とう乳など	コーン		
	だいずコロッケ	だいず	たまねぎ	じゃがいも	
	キャベツのサラダ (582/676)	ツナ	キャベツ、にんじん	マヨネーズ	
5(金)	スープカレー	とりにく	かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎなど	ごはん、じゃがいも	スープカレーは札幌市で生まれた料理です。
⑧若保	もやしのごまサラダ		もやし、コーン、にんじんなど		
	パインかん (732/981)		パイナップル		
8(月)	とりごぼうごはん	とりにく	ごぼう、にんじん、グリーンピース		きょう今日は十五夜です。月がきれいにみえるといいですね！
⑧浜小	すましじる (636/800)	とうふ	こまつな、ながねぎ、えのきたけ		
	ほうれんそうのいそマヨサラダ	のり	ほうれんそう、にんじん、もやしなど	マヨネーズ	
	おつきみムースだいふく			くり、もち	

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。

9月のこんだて 右下:エネルギー(単位:Kcal) (牛乳は毎日つきます) (小学校3・4年/中学生)		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
9(火)	きのこクリームスパゲッティ ブロッコリーのツナあえ ミニトマト (615/808)	とりにく、牛乳など ツナ	ぶなしめじ、まいたけ、玉ねぎなど ブロッコリー	スパゲッティ いりごま	ミニトマトは佐呂間産を使用する予定です。
10(水)	ごはん みそしる さんまのしょうがに チャプチェ (689/985)	あぶらあげ さんま	だいこん、ながねぎ しょうが	ごはん	チャプチェは韓国の炒め物料理です。春雨がつるつるして食べやすい料理です。
11(木)	ナン まめとひきにくのカレー ポテトとベーコンのソテー フルーツヨーグルト (605/783)	ぶたにく、はるさめ	ピーマン、にんじん、しいたけ	ナン	盛りつけをするときは、みんなに色々な臭いが入るように気をつけてくださいね!
12(金)	ごはん わかめのおすいもの みそカツ (685/825) だいこんのそぼろに	わかめ	にんじん、ながねぎ、えのきたけ	ごはん	みそカツは愛知県で生まれた料理です。みそには八丁みそを使用しています。
16(火)	とりとときのこのあんかけうどん ごまあえ (593/682) かぼちゃむしパン	とりにく	ぶなしめじ、えのきたけ、ながねぎなど ほうれんそう、もやし かぼちゃ	うどん すりごま はくりきこ	むしパンには、佐呂間のかぼちゃを使用します。
17(水)	ごはん みそしる たらザンギ (604/750) やさいのごもくに	わかめ	ながねぎ	ごはん じゃがいも サラダ油	こうやどうふ、豆腐を冷凍し、乾燥させた保存がきく食材です。
18(木)	クロワッサン あきのかおりシチュー オムレツ むしやさいサラダ タルタルソース (587/706)	とりにく、牛乳など たまご	さつまいも、くり、玉ねぎなど 玉ねぎ、トマト ブロッコリー、にんじん、コーン	クロワッサン	シチューには、さつまいもや栗など秋が旬の野菜をたくさん使用しています。
19(金)	ぶたキムチチャーハン ほうれんそうとたまごのスープ バンバンジーサラダ (537/697)	ぶたにく たまご、とりにく	キムチ、ながねぎ、にんじんなど ほうれんそう、玉ねぎ きゅうり、にんじん、もやし	ごはん すりごま	ぶたキムチチャーハンはずっともたちに人気のメニューです。
22(月)	ごはん ごじる アジフライ (682/914) にんじんとツナのきんぴら	だいた、油あげなど アジ	だいこん、ながねぎ	ごはん さといも サラダ油	ごじる、大豆をペーストにしてみそ汁に入れたものです。
24(水)	ビビンバ わかめスープ はるさめサラダ (568/734)	ぶたにく わかめ ハム	メンマ、ほうれんそう、もやしなど 玉ねぎ、ながねぎ こまつな、もやし	ごはん はるさめ、いりごま	春雨は、緑豆やじゃがものでんぷんから作られます。
25(木) ④若保	ソフトパン チリコンカン (681/818) しろはなまめコロッケ きのこスパゲッティ	だいた、とりにく	たまねぎ、にんじん、トマトなど	ソフトパン	チリコンカンは、アメリカテキサス州で生まれた料理です。
26(金) ④浜保	ごはん いしかりなべ きのこのしのだ (623/791) ひじきのいために	さけ 油あげ、とりにくなど ひじき、油あげ	だいこん、にんじん、はくさいなど 玉ねぎ、にんじん、しいたけ にんじん、しいたけ	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダ油	いしかりは石狩市で鮭がよく獲れることから、郷土料理として親しまれています。
29(月) ④若小 ④佐中	チキンカレー だいこんとツナのサラダ ミニトマト (743/976)	とりにく ツナ	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり、にんじんなど	ごはん いりごま	ツナ缶はマグロやカツオからできた缶詰です。
30(火) ④佐中	スパゲッティミートソース キャベツのサラダ パインかん (659/874)	ぶたにく、おからなど	玉ねぎ、にんじん、トマト キャベツ、コーン、にんじん パインアップル	スパゲッティ マヨネーズ	パインアップルは、アメリカの暖かい地域が原産です。

★表のクイズの答え…①メ ②エ ③ツ ④リ

