

令和4年

9月

# こんだてひょう



佐呂間町学校給食センター  
Tel 5-2555

今月のズッキーニは佐呂間産のものを使用する予定です。

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でののはたらき			スプーン・ フォークの つく日	栄養価 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
1 木	食パン		★食パン			559 kcal
	野菜スープ	ベーコン		ほうれんそう,にんじん,玉ねぎ		727 kcal
	チリコンカン	ふたひき肉,レッドキドニー大豆	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,トマト缶		
	バナナ			★バナナ		
	ミルク(ココア)		ミルク			
2 金	ごはん		米			616 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		白菜,ぶなしめじ		800 kcal
	さばの生姜煮	さば				
	大根のそぼろ煮	とりひき肉	サラダ油,片栗粉	大根,にんじん,枝豆		
5 月	ごはん		米			569 kcal
	かしわ汁	とりむね肉	片栗粉,つきこんにゃく	にんじん,ごぼう,長ねぎ,しいたけ		740 kcal
	厚揚げの味噌炒め	ふた肉,厚揚げ,みそ	サラダ油	玉ねぎ,にんじん		
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ		
6 火 ⑧佐中 3年	スパゲッティカレーソース	ふたひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油 サラダ油,バター,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム		640 kcal
	海藻サラダ	海藻サラダ,シーチキン	オリーブ油,いりごま	きゅうり,キャベツ,にんじん		832 kcal
	もも缶			★もも缶		
7 水 ⑧浜保 ⑧佐中 3年	マーボー丼	豆腐,ふたひき肉,みそ	米,ごま油,片栗粉	長ねぎ,しいたけ		646 kcal
	ごま和え		すりごま	ほうれんそう,にんじん,もやし		840 kcal
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ				
<b>★十五夜献立★</b>						
8 木 ⑧佐中 3年	クロワッサン		クロワッサン			540 kcal
	秋の美りスープ	ふた肉	サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,まいたけ,かぶ		705 kcal
	うさぎハンバーグ	ハンバーグ				
	フルーツ白玉		白玉	パイナップル缶,みかん缶,★もも缶		
9 金 ⑧若保 ⑧浜保 ⑧佐小 ⑧佐中 3年	ごはん		米			578 kcal
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐		チンゲンサイ,えのきたけ,長ねぎ		750 kcal
	ぎょうざのあんかけ	ぎょうざ	サラダ油,片栗粉	玉ねぎ,ピーマン,にんじん,しいたけ		
	もやしのナムル	ハム	ごま油,いりごま	もやし,ほうれんそう,にんじん,長ねぎ		
<b>～防災給食～</b>						
12 月	救給五目ごはん		救給五目ごはん			589 kcal
	ワンタンスープ	ふた肉	ワンタン,ごま油	にんじん,長ねぎ,もやし,キャベツ,にら		768 kcal
	焼きつくね	焼きつくね				
	みかん缶			みかん缶		
13 火 ⑧若保	親子うどん	とりもも肉,★卵	うどん麺	にんじん,ほうれんそう,ごぼう,しいたけ,長ねぎ		576 kcal
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも,サラダ油			750 kcal
	枝豆			えだまめ		
14 水	ハヤシライス	ふた肉,白いんげん	米,じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース		712 kcal
	イタリアンサラダ			ブロッコリー,にんじん,コーン		926 kcal
	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー			

15 木	コッペパン		コッペパン			636 kcal	
	大豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー,大豆	じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,トマト缶			
	たまコロ		たまコロ,サラダ油				827 kcal
	コーンサラダ		オリーブ油	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン			
16 金 ⑥ 浜保	ごはん		米			576 kcal	
	みそ汁	豆腐,わかめ,みそ		えのきたけ,長ねぎ			
	とり肉とねぎの焼き鳥風	とりもも肉,とりむね肉	片栗粉	長ねぎ			750 kcal
	のり酢和え	のり,シーチキン	いりごま	ほうれんそう,にんじん,キャベツ,もやし			
20 火	クリームスパゲッティ	とりもも肉,白いんげん,牛乳,豆乳	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,★バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,マッシュルーム		631 kcal	
	カラフルサラダ	ハム 		きゅうり,パプリカ,パプリカ,キャベツ			
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー	みかん缶			821 kcal
21 水	ピビンバ(もち麦いり)	ぶたひき肉,おから,みそ	米,もち麦,サラダ油,ごま油,いりごま	メンマ,にんじん,もやし,ほうれんそう		643 kcal	
	春雨スープ	ぶた肉	春雨	にんじん,白菜,長ねぎ,しいたけ			
	いかリングフライ	いかリング	サラダ油				836 kcal
22 木	かぼちゃパン		かぼちゃパン			514 kcal	
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ			
	鮭のチーズ焼き	鮭,★ミックスチーズ 					669 kcal
	ラタトゥイユ		オリーブ油	玉ねぎ,なす,ズッキーニ,パプリカ,トマト缶			
26 月	ごはん		米			574 kcal	
	のっぺい汁	とりもも肉 	さといも,つきこんにやく,片栗粉	にんじん,ごぼう,しいたけ,長ねぎ			
	きのこ信田	きのこ信田					747 kcal
	にんじんとツナのきんぴら	シーチキン	しらたき,サラダ油,いりごま	にんじん,こねぎ			
27 火 ⑥ 若保	スパゲティミートソース	ぶたひき肉,大豆,粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,トマト缶		675 kcal	
	あさりのサラダ	あさり 	片栗粉,サラダ油,ごま油,いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん			
	牛乳プリン		牛乳,プリン				878 kcal
<b>★ふるさと給食★</b>							
28 水	ごはん		米			728 kcal	
	サロマンのすき焼き	牛肉,焼き豆腐	サラダ油,しらたき	玉ねぎ,にんじん,白菜,えのきたけ,長ねぎ			
	蒸し野菜サラダ			ブロッコリー,カリフラワー,コーン			946 kcal
	部田さんのよもぎもち		よもぎもち				
29 木	ソフトカンパーニュ		ソフトカンパーニュ			595 kcal	
	クリームシチュー	とりもも肉,脱脂粉乳,牛乳,豆乳,白いんげん	じゃがいも,小麦粉,サラダ油,バター	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー			
	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き 					774 kcal
	キャベツとハムのサラダ	ハム		キャベツ,にんじん,きゅうり			
30 金	とうきびのバターしょうゆごはん		米,バター 	コーン		609 kcal	
	みそ汁	油揚げ,みそ		大根,にんじん,長ねぎ			
	スケソウダラのから揚げ	スケソウダラ	サラダ油				792 kcal
	おひたし	かつお節		小松菜,白菜,ぶなしめじ			

※都合により、献立を予告なく変更する場合があります。

※アレルギー食品には記号を表示しています。

おたよりに牛のマークがついたメニューはJAサロマさんからいただいた乳製品です。



### 9月8日(木)十五夜献立



2022年の十五夜は9月10日です。1年でもっとも月がきれいに見えることから、月をながめるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜などをお供えし収穫に感謝する意味もあります。

### 9月28日(水)ふるさと給食

今月のふるさと給食は、トップファームさんの牛肉と、浜佐呂間にある部田菓子舗さんのよもぎもちを出します！よもぎもちはお店で出している大きさの半分程のものを出す予定です。地域のみなさんと作り上げる給食、お楽しみに♪