

9月 給食だより



高校用

日 曜	献立名		力や熱に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子 を整える
	主食	副食			
1 (火)	ごはん	根菜汁 メンチカツ 昆布炒め	米 三温糖 油	牛乳 豚肉 ちくわ	ごぼう 大根 人参
2 (水)	ごはん	大根となめこの味噌汁 ピリ辛井 肉団子(2個) ご飯にのせて	米 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉	大根 なめこ キャベツ
3 (木)	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁 ポークチャップ 大根のサラダ	米 三温糖 ドレッシング	牛乳 油揚げ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ 大根
4 (金)	ごはん	クイッティオスープ プルコギ風野菜炒め もやしと小松菜のナムル	米 クイッティオ ドレッシング	牛乳 豚肉 ハム	白菜 玉ねぎ もやし
7 (月)	ごはん	玉ねぎとしめじの味噌汁 チキンカツ 海藻サラダ	米 油 ドレッシング	牛乳 鶏肉	玉ねぎ しめじ キャベツ
8 (火)	コッペ パン パンにはさんで	大根とコーンのスープ 野菜のソース炒め・マヨネーズ フルーツ白玉	コッペパン 白玉団子 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 キャベツ フルーツ缶
9 (水)	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁 鶏肉のバジル焼き 肉じゃが	米 三温糖 じゃがいも	牛乳 油揚げ 鶏肉	小松菜 玉ねぎ 人参
10 (木)	ごはん	卵スープ ジャージャン豆腐 コーンとキャベツのサラダ(ツナ入り)	米 三温糖 ドレッシング	牛乳 厚揚げ ツナ	玉ねぎ ピーマン キャベツ
11 (金)	ごはん	ポークカレー もやしとささみのサラダ	米 じゃがいも ドレッシング	牛乳 豚肉 ささみ	玉ねぎ キャベツ もやし
14 (月)	ごはん	じゃがいもと長ねぎの味噌汁 ほっけフライ スパゲティサラダ	米 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ほっけ ハム	長ねぎ きゅうり 人参
15 (火)	食パン パンにぬって	ホワイトシチュー ポテリョネーズ いちごジャム	食パン じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 チーズ	人参 玉ねぎ パセリ
16 (水)	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁 とんてき風 大根の甘辛煮	米 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	ほうれん草 大根
17 (木)	ごはん	大根とえのきの味噌汁 豚肉のチャプチェ風 にらまんじゅう(2個)	米 三温糖	牛乳 豚肉	大根 人参 ピーマン

日 曜	献立名		力や熱に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子 を整える
	主食	副食			
18 (金)	ごはん	ハヤシライス ゼリーあえ(グレープ)	米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 フルーツ缶
24 (木)	ごはん	白菜と人参の味噌汁 いわしの生姜煮 みそおでん風煮	米 三温糖	牛乳 いわし さつま揚げ	白菜 人参 大根
25 (金)	ごはん	ちゃんぽん風スープ 豆腐のチリソース煮 肉シュウマイ(2個)	米 三温糖 油	牛乳 豆腐 豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ
28 (月)	ごはん	高野豆腐と長ねぎの味噌汁 白身魚フライ 野菜炒め	米 油	牛乳 白身魚 豚肉	長ねぎ 人参 キャベツ
29 (火)	ごはん ご飯にのせて	わかめスープ ルーローハン風井 春雨サラダ	米 三温糖 春雨	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ たけのこ きゅうり
30 (水)	ごはん	標茶高校カレー ブロッコリーのツナ和え	米 じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー

【9月1日】防災給食を実施します

今年も「防災」を意識した献立を提供します。おらずに乾燥ごぼうや昆布などの長期保存が可能な食品を使います。

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から備えておくことも大切です。缶詰や乾物などの備蓄できる食品を多めに準備し、食べた分を補充していく「ローリングストック」という方法もあります。この機会に防災について考えてみましょう。



【9月30日】標茶高校カレーが登場します

今年も標茶高校の生徒のみなさん、町内小学校1・2年生のみなさんが育てた野菜を使い、カレーを作ります。おいしい野菜をたくさん作っていただき、ありがとうございます。感謝の気持ちをこめて、残さず食べてもらえると嬉しいです。



【お知らせ】食器が新しくなりました

ごはん・汁物用の食器が新しいものに入れ替わりました。給食の食器類はみんなで使うものです。あとで食器を使う人のことを考えて、大切に扱いましょう。



《 今月の栄養価 》

※()の値は基準です。

	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	660kcal (640)	25.6g (18~32)	20.8g (18~21)
中学生	796kcal (820)	29.4g (25~40)	23.0g (22~27)

物資の都合により、変更がある場合もあります。