

給食だより

八雲町学校給食センター

災害に備えましょう

災害はいつ起こるか分かりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

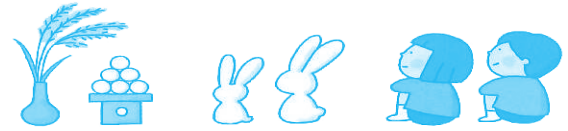
9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



秋の年中行事

月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



9月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (木)	減量ごはん	牛乳	あんかけうどん・和風チキンサラダ ヨーグルト	米・うどん	豚肉・油揚げ・花竹輪・鶏肉 ヨーグルト・牛乳	人参・筍・長ねぎ・キュウリ キャベツ	
2 (金)	米	飯	いも餅みそ汁・いわしの生姜煮 変わり大根きんぴら	米・いも餅	油揚げ・いわし・さつま揚げ 牛乳	人参・大根葉・長ねぎ・大根 グリーンピース	
5 (月)	米	飯	白菜のみそ汁・コーンシューマイ(小2個・中3個) カレー肉じゃが・ミニ正油	米・じゃが芋 シューマイの皮	油揚げ・すり身・豚肉・大豆 牛乳	白菜・人参・玉ねぎ・グリーンピース コーン	
6 (火)	黒糖パン	〃	野菜ボールとチンゲン菜のスープ 洋風豆腐ハンバーグ・キャベツソテー	パン	すり身・鶏肉・豆腐・ベーコン 牛乳	筍・チンゲン菜・木耳・生姜 キャベツ・コーン	
7 (水)	米	飯	肉団子と小松菜のみそ汁・いわしの煮つけ(各2尾) 野菜のごま和え	米・ゴマ	鶏肉・豚肉・大豆・油揚げ いわし・牛乳	小松菜・人参・キャベツ・もやし	
8 (木)	落部小1年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④600 ⑤780	たんぱく質(g) ④15.9 ⑤18.6	脂質(g) ④16.8 ⑤18.2	野菜量(g) ④76 ⑤91
	減量ごはん	牛乳	コンソメスープ・焼きそば・みかんゼリー	米・めん	ベーコン・鶏肉・寒天・牛乳	人参・キャベツ・パセリ・コーン 玉ねぎ・ピーマン・みかん	
9 (金)	米	飯	ミンチカレー・お月見ゼリー和え ミニトマト(各2個)	米・じゃが芋	豚肉・粉乳・大豆・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・オレンジ マンゴー・パイン・桃・ミニトマト	
12 (月)	米	飯	さつま汁・鮭塩焼き・大根と水菜のサラダ	米・さつま芋 こんにゃく	豚肉・豆腐・鮭・鶏肉・牛乳	人参・ごぼう・長ねぎ・大根 水菜・コーン	
13 (火)	東野小2年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④629 ⑤842	たんぱく質(g) ④25.3 ⑤32.4	脂質(g) ④24.4 ⑤34.0	野菜量(g) ④51.35 ⑤61.62
	コッペパン	牛乳	ホワイトシチュー・チキンナゲット(小2個・中3個) パイン	パン・じゃが芋 マーガリン	白大豆・豚肉・粉乳・大豆 鶏肉・牛乳	玉ねぎ・パセリ・人参・パイン	
14 (水)	米	飯	いなが汁・照り焼きハンバーグ 切干し大根煮	米 こんにゃく	豚肉・鶏肉・大豆・豆腐 さつま揚げ・牛乳	ごぼう・長ねぎ・人参・切干し大根 グリーンピース	
15 (木)	減量ごはん	〃	うどん・ちくわ磯辺天・白菜の磯びたし	米・うどん ゴマ	青のり・竹輪・塩昆布・のり 牛乳	長ねぎ・しめじ茸・人参・筍 白菜	
16 (金)	米	飯	もやしのみそ汁・豚肉の香味焼き ミニトマト(各2個)	米	油揚げ・豚肉・牛乳	もやし・人参・玉ねぎ・ピーマン 生姜・ニンニク・ミニトマト	
20 (火)	切り込みパン	牛乳	白菜とウインナーのスープ・チリコンカン ポイルキャベツ	パン	ウインナー・大豆・鶏肉・牛乳	白菜・パセリ・筍・人参・玉ねぎ マッシュルーム・トマト・キャベツ	
21 (水)	米	飯	玉ねぎのみそ汁・いわしの味噌煮 とりそぼろキンピラ	米・しらたき	油揚げ・いわし・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ゴボウ	
22 (木)	減量ごはん	〃	親子うどん・ブロッコリーのおかか和え おさつチップス	米・うどん さつま芋	鶏卵・鶏肉・かつお節・牛乳	玉ねぎ・人参・ゴボウ グリーンピース	
26 (月)	米	飯	ふのりのみそ汁・味付け肉団子(各2個) 大根とシラスのサラダ	米・じゃが芋	ふのり・油揚げ・豚肉・大豆 鶏肉・小女子・牛乳	長ねぎ・大根・キュウリ・枝豆	
27 (火)	コッペパン	〃	パンプキンポタージュ・ロイヤルチキンカツ ジャーマンポテト	パン・マーガリン じゃが芋	粉乳・鶏肉・ベーコン・牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ グリーンピース・しめじ茸・ニンニク	
28 (水)	米	飯	きのこのスープ・ドライカレー・リンゴシロップ漬け	米	豚肉・大豆・牛乳	しめじ茸・えのき茸・パセリ・玉ねぎ トマト・リンゴ・ピーマン・パプリカ	
29 (木)	落部小4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④620 ⑤800	たんぱく質(g) ④23.0 ⑤29.8	脂質(g) ④11.2 ⑤19.9	野菜量(g) ④90.3 ⑤108.6
	減量ごはん	牛乳	キムチうどん・ブロッコリーとツナのサラダ オレンジゼリー	米・うどん	豚肉・ツナ・寒天・牛乳	にら・人参・白菜・筍・ニンニク 長ねぎ・木耳・ブロッコリー・オレンジ	
30 (金)	米	飯	わかめと豆腐のみそ汁・野菜春巻き 鮭と大根の煮物	米 春巻きの皮	わかめ・豆腐・鮭・牛乳	長ねぎ・大根・グリーンピース ニンニク・生姜	

こんだてせつめい

- 15日 うどんにちくわ磯辺天を入れ、天ぷらうどんにして、食べて下さい。
- 20日 切り込みパンに、ポイルキャベツとチリコンカンをはさんで食べて下さい。
- 30日 大根と鮭の煮物の鮭は、八雲でとれた鮭です。骨がついているので、気をつけて食べて下さい。
今月の八雲産食材は、豚肉・鶏卵・鮭
ミニトマト・ピーマンです。

9月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	641	24.2
中学校	800	30.0

予定回数 20回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。