

給食だより

八雲町学校給食センター

* 中央アジアの郷土料理 *

《カラムシュルバ》

塩味ベースの肉エキスが染み出たスープです。
基本的な味付けは塩コショウと薬味です。
カラムは「キャベツ」、シュルバは「スープ」を意味するそうです。



《ラグマン》

ウズベキスタンの料理で、スープに麺を入れるスタイルを「ラグマン」、今回みたく焼きうどんのようなスタイルを「ボソラグマン」というそうです。

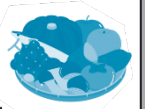


9月29日はお月見

この時期、空気が澄んでいるため月や星がきれいに見えます。旧暦8月15日は「中秋の名月」、「十五夜」と呼ばれ、月見団子と穫れたての作物をお供えて美しい満月を眺めて秋の美りに感謝します。

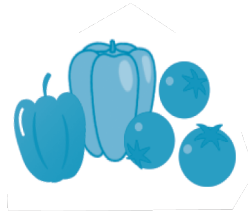
【お月見の行事食】

月見団子…神様を迎える目印となるすすきや、収穫した作物と一緒に月に見立てた団子をお供えます。



今月の八雲食材は??

- 5日 青ピーマン [チキンチャップ]
- 11日 ミニトマト
- 14日 ミニトマト [ラグマン]
- 27日 青ピーマン [ドライカレー]
- 27日 赤パプリカ [ドライカレー]



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 (金)	ごはん	牛乳	玉ねぎの味噌汁・旨煮・キャベツ味噌マヨ和え	ごはん・こんにゃくマヨネーズ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・さつまあげ・こんぶ	たまねぎ・だいこん・にんじん キャベツ
4 (月)	ごはん	牛乳	いも餅味噌汁・いわしみぞれ煮・ふきの炒め物	ごはん・じゃがいも しらたき・ごま	ぎゅうにゅう・いわし・とりにく はなちくわ	にんじん・はくさい・ふき
5 (火)	コッペパン	〃	ポトフ・チキンチャップ・黄桃	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく	にんじん・たまねぎ・コーン・パセリ ピーマン・たけのこ・トマト・もも
6 (水)	ごはん	〃	白菜の味噌汁・豆腐バーグ照り焼きソースかけ さつま揚げと野菜の塩麴炒め	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とうふ・さつまあげ	はくさい・ながねぎ・だいこん ほうれんそう・にんじん
7 (木)	げんりょうごはん	〃	わかめスープ・焼きそば・揚げギョウザ (小1・中2個)	ごはん・めん ギョウザのかわ	ぎゅうにゅう・わかめ・いとがま とうふ・とりにく・ふたにく	ながねぎ・にんじん・キャベツ たまねぎ・ピーマン
8 (金)	ごはん	〃	じゃが芋と小松菜の味噌汁・肉豆腐 大根としらすのサラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ふたにく・とうふ・こうなご	こまつな・にんじん・たまねぎ だいこん・きゅうり
11 (月)	ごはん	牛乳	チキンカレー・ほうれん草の洋風和え ミニトマト (各2個)	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく ふんにゅう・ハム	たまねぎ・にんじん・パセリ ほうれんそう・ミニトマト
12 (火)	バターパン	〃	もやしとベーコンのスープ・チリコンカン 豆乳プリン	パン	ぎゅうにゅう・ベーコン・だいず とりにく・とうにゅう	もやし・こまつな・たまねぎ にんじん・マッシュルーム・トマト
13 (水)	ごはん	〃	ふのりの味噌汁・肉団子甘酢あん (各2個) さつまいもサラダ	ごはん・さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ふのり・とうふ ふたにく・とりにく	ながねぎ・にんじん・きゅうり
14 (木)	げんりょうごはん	〃	カラムシュルバ・ラグマン・チキンカツ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ふたにく・だいず とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ミニトマト ピーマン・ながねぎ・にんにく
15 (金)	ごはん	〃	大根と油揚げの味噌汁・豚肉とごぼうの炒め煮 キャベツ塩昆布和え	ごはん・しらたき ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ふたにく・こんぶ	だいこん・だいごんのは・ごぼう グリーンピース・にんじん・キャベツ
19 (火)	きりこみパン	牛乳	野菜ミックスボールのスープ・タコスミート マスタードサラダ	パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう・すりみ ふたにく・だいず・チーズ	たけのこ・ながねぎ・しょうが トマト・レモン・たまねぎ・キャベツ
20 (水)	ごはん	〃	厚揚げとえのきの味噌汁・黒豚シューマイ (小2・中3個) 大根中華炒め・ミニ醤油	ごはん シューマイのかわ	ぎゅうにゅう・あつあげ ふたにく・とりにく	えのきたけ・ながねぎ・だいこん にんじん・チンゲンサイ・しょうが
21 (木)	げんりょうごはん	〃	うどん・野菜かき揚げ・大豆カレー煮	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・とりにく はなちくわ・だいず	ながねぎ・しめじ・たけのこ・たまねぎ にんじん・しゅんぎく・グリーンピース
22 (金)	ごはん	〃	もやしの味噌汁・豚肉生姜炒め 青のりポテト	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ふたにく・あおのり	もやし・にんじん・たまねぎ しょうが
25 (月)	ごはん	牛乳	なめこの味噌汁・鱈ザンギ・ひじきの煮物	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ・たら ひじき・さつまあげ	なめこ・だいこん・ながねぎ にんじん・しめじ・グリーンピース
26 (火)	コッペパン	〃	ブラウンチュー・チキンナゲット(小2・中3個) 大根さっぱりサラダ	パン・じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう・ふたにく とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム だいこん・コーン・レモン
27 (水)	ごはん	〃	きのこスープ・ドライカレー ブロッコリーのツナサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・ふたにく だいず・ツナ	しめじ・えのきたけ・パセリ・たまねぎ・にんにく トマト・りんご・ピーマン・パプリカ・ブロッコリー
28 (木)	げんりょうごはん	〃	ちゃんぽんうどん・卵の花コロケ 大根ときゅうりのごまマヨ和え	ごはん・うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ツト・ふたにく おから	きくらげ・にんじん・キャベツ にら・コーン・だいこん・きゅうり
29 (金)	ごはん	〃	キャベツの味噌汁・いわしの梅煮 イカと大根の甘辛煮	ごはん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ いわし・イカ	キャベツ・だいこん・しめじ・たけ チンゲンサイ・しょうが

こんだてせつめい

- 19日 パンにタコスミートをはさんで食べてね!
- 21日 野菜かきあげをうどんの汁にひたして食べるとういしいよ。
- 27日 ドライカレーはご飯の上のにのせてね。

9月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	640	23.5
中学校	825	31.6

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。