

9月給食だより

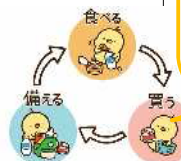
むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888



過去の震災を教訓として、一人ひとりの防災対策の大切さを理解するために制定されました。地震だけではなく、台風や豪雨などの自然災害の発生に備え、日ごろから防災についての理解を深めていきましょう。

家庭に備蓄食品ありますか？

家庭の備蓄食品は、水なども含めて最低3日分×人数分あることが望ましいと言われています。災害時の備えとして用意しておく非常食（常温で保存期間が長いものなど）や、日常食品を、普段から食品を少し多めに買い置きしておくことなど工夫して備えておきましょう。



ローリングストック

普段使用する食品を少し多く買い置きしておき、賞味期限を考え古いものから消費し、使った分を買い足し、一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

9月1日の給食は防災の日特別献立をたべます！

- ・救給カレー、救給コーンポタージュ



給食向けに開発された備蓄食材です。どちらも開けてそのまま食べることができることができます。また、アレルギー特定原材料28品目不使用なことから、多くの方が安心して食べることができます。

・きゅうりのツナあえ

家にあるもので簡単に作ることができるメニューです。ツナは、缶詰などで長期に保存することも可能です。

・野菜ジュース

今回は、常温保存可能な飲みものを提供します。現在では、牛乳でも常温保存できるものが販売されています。



た かた み ちあ

食べ方を見直してみませんか？

●おはしを正しくもとう！●

はしのもちかた



こんなはしの使い方はやめようね



食器の持ち方は？

食器の持ち方



きちんと持って食べると、食べやすくなり、見た目もきれいですよ。



* 9月のむかわ町給食メニュー *



9月19日(金) *むかわ食育の日(アイヌ給食)*

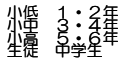
今年度も、年に何回かアイヌ料理にちなんだ料理や食材を給食で提供します。今月は、鹿肉を使ったカレー肉じゃがです。鹿肉はアイヌ語ではユクと呼ばれており、アイヌの食事では欠かせない食材のひとつです。鹿肉を食べたことがない人にも食べやすくなっていますので、まずは一口食べてください。給食でアイヌの歴史や文化を学びながら、おいしく食べてくださいね！次もお楽しみ。

9月25日(木) *お彼岸メニュー*



お彼岸とは、毎年春と秋の2回にわたって行われる行事で、秋のお彼岸は秋分の日(9/23)を真ん中とした前後3日間です。この期間には、あの世とこの世がもっとも近づくと言われ、お墓参りや仏壇の掃除、お供えなどを行います。お彼岸には、おはぎやぼたもちを食べるのが一般的ですが、肉や魚を使わない『彼岸うどん・彼岸そば』や『いなり寿司』などを食べることもあります。この日の給食では、肉を使わない『彼岸うどん』を提供します。

9月 予定献立表

月		火		水		木		金																										
1	小低454Kcal・小中458Kcal・小高462Kcal・中740Kcal	2	小低477Kcal・小中568Kcal・小高634Kcal・中740Kcal	3	小低508Kcal・小中585Kcal・小高662Kcal・中731Kcal	4	小低508Kcal・小中572Kcal・小高608Kcal・中699Kcal	5	小低475Kcal・小中559Kcal・小高636Kcal・中701Kcal																									
・救給カレー ・防災コーンポタージュ ・きゅうりのツナ和え ・野菜ジュース※牛乳はつきません 米・コーン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・トマトジュース・なたね油・粉あめ・カレー粉・塩・酵母エキス・にんにく		・背割りコッペ ・キャベツのチャウダー ・チリコンカン ・ポテトサラダ 小麦粉・砂糖・食塩・食塩・イーストフード・マーガリン		・ごはん ・いものみそ汁 ・豚肉のごま漬け焼き ・ブロッコリーのおかか和え 米・麦		・ラーメン ・みそラーメン ・ちくわの青のり揚げ ・冷凍みかん 小麦粉・食塩・かんすい		・ごはん ・もすくのみそ汁 ・開拓丼 ・海藻サラダ 米・麦																										
コーン・玉ねぎ・人参・玄米・でん粉・上白糖・塩・酵母エキス		キャベツ・人参・玉ねぎ・ベーコン（豚肉）・ウインナー（豚肉・鶏肉）・バター（乳）・牛乳・脱脂粉乳・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚油パウダー・酵母エキス・野菜）・小麦粉・コショウ・食塩・クリームポタージュ（小麦粉・ホエイパウダー・植物油・コンスターチ・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉・大豆）		じゃが芋・長ねぎ・えのき・わかめ・油揚げ（大豆）・黒干し（いわし）・昆布・みそ		玉ねぎ・人参・もやし・豚肉・キャベツ・長ねぎ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・チキストリン・酵母エキス）・コショウ・鶏がらスープ（鶏肉・かつお・たら・でん粉・砂糖・食塩）・みそラーメンベースを含むはちみつ（みそ・大豆・小麦・卵・豚肉・植物油・ごま・鶏肉・玉ねぎ・にんにく）		もすく・豆腐・人参・長ねぎ・黒干し（いわし）・昆布・みそ																										
きゅうり・ツナ・ごま・醤油・三温糖		豚肉・酒・なたね油・玉ねぎ・人参・コーン・大豆・食塩・コショウ・トマटकチャップ・チリパウダー		豚肉・ごま・醤油・みりん・酒・三温糖・なたね油		スクールちくわ（たら・でん粉・魚介エキス）・てんぷら粉（小麦粉・ホエイ・トウモロコシ粉・植物油・たん白・加工でん粉・ベーキングパウダー・乳化剤・着色料）・なたね油・あおのり・食塩・コショウ		豚肉・大豆・ミート・人参・玉ねぎ・コーン・ひじき・しょうが・なたね油・みそ・醤油・みりん・三温糖・にんにく・酒																										
りんご・人参・果糖ぶどう糖液糖・酸味料・香料・クエン酸ナトリウム・コショウ・三温糖・チーズ（乳）		じゃが芋・人参・きゅうり・ハム（豚肉）・エッググア（大豆）・食塩・コショウ・三温糖・チーズ（乳）		ブロッコリー・醤油・かつお節		みかん		海藻サラダ（昆布・わかめ・きつね・わかめ・あぶら・赤のり）・もやし・大根・人参・ソフトチキン（鶏肉）・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚油・青じそ・小麦・大豆）																										
8	小低536Kcal・小中632Kcal・小高727Kcal・中797Kcal	9	小低572Kcal・小中582Kcal・小高592Kcal・中650Kcal	10	小低485Kcal・小中570Kcal・小高655Kcal・中716Kcal	11	小低603Kcal・小中658Kcal・小高713Kcal・中807Kcal	12	小低475Kcal・小中556Kcal・小高636Kcal・中691Kcal																									
・ごはん ・キムチ汁 ・高野豆腐のそぼろ炒め ・ひじきサラダ		・バターロール ・クイッティオのりオニオンスープ ・チキンピカタ ・やさいドレッシングサラダ		・ごはん ・豚汁 ・たらの西京焼き ・人参シリシリ		・めん ・クリームパグティ ・もやしカレーサラダ		・ごはん ・豆腐のみそ汁 ・鶏肉のはちみつ焼き ・五目きんぴら																										
米・麦 豚肉・じゃがいも・ごはん・人参・大根・つきごんにゃく・豆乳・長ねぎ・キムチ（白菜・玉ねぎ・ごま・大根・人参・昆布・にら・りんご・にんにく・糖類・酢・唐辛子・食塩・かつお節エキス・たん白加水分解物・魚油・こんぶエキス・酸味料・調味料・増粘多糖類・酸化防止剤・香料・色素・大豆・ゼラチン・小麦）・ぶなしめじ・みそ・昆布		小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン 牛しんじけ・クイッティオ・人参・ソニオン・玉ねぎ・えのき・醤油・食塩・オニオンスープ（砂糖・油脂・オニオンエキス・ゼラチン・小麦・大豆・豚肉）・ベーコン（豚肉）		米・麦 豚肉・なたね油・じゃがいも・たまねぎ・長ねぎ・人参・豆腐・油揚げ（大豆）・ごぼう・みそ・昆布		小麦粉・食塩・なたね油 ベーコン（豚肉）・ぶなしめじ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・パセリ・マッシュルーム・牛乳・生クリーム（乳）・オリーブ油・コショウ・クリームポタージュ（小麦粉・ホエイパウダー・植物油・コンスターチ・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉・大豆）・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚油パウダー・酵母エキス・野菜）・ベシマルソース（小麦粉・豚肉・黒胡椒・バター・加工でん粉・大豆・乳）		米・麦 豆腐・長ねぎ・油揚げ（大豆）・大根・黒干し（いわし）・昆布・みそ																										
鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・でん粉・なたね油・醤油・みりん・酒・りんご・しょうが・にんにく・ごま油（ごま・大豆）		鶏肉・食塩・ごしゅう・小麦粉・鶏卵・粉チーズ（乳）・オリーブ油		たら・みそ・みりん・酒・醤油・三温糖		もやし・ハム（豚肉）・人参・キャベツ・フレンチドレッシング（油・砂糖・酢・食塩・ワイン・卵・レモン・りんご・大豆）・カレー粉		ごはん・人参・つきごんにゃく・スクールちくわ（たら・でん粉・魚介エキス）・ひじき・ごま・みりん・酒・醤油・三温糖・ごま油（ごま・大豆）																										
人参・まぐろごめ油揚げ・コーン・ひじき・醤油・酢・三温糖・ごま油（ごま・大豆）		キャベツ・コーン・ハム（豚肉）・きゅうり・野菜はいっぱいドレッシング（植物油・りんご・フルーシ・かつお節エキス・魚油・野菜・小麦・大豆）		人参・ツナ・コショウ・ごま・食塩・なたね油		もやし・ハム（豚肉）・人参・キャベツ・フレンチドレッシング（油・砂糖・酢・食塩・ワイン・卵・レモン・りんご・大豆）・カレー粉		ごはん・人参・つきごんにゃく・スクールちくわ（たら・でん粉・魚介エキス）・ひじき・ごま・みりん・酒・醤油・三温糖・ごま油（ごま・大豆）																										
15	敬老の日	16	小低430Kcal・小中513Kcal・小高566Kcal・中694Kcal	17	小低475Kcal・小中552Kcal・小高630Kcal・中689Kcal	18	小低531Kcal・小中614Kcal・小高664Kcal・中749Kcal	19	小低449Kcal・小中528Kcal・小高608Kcal・中647Kcal																									
【むかわ産の食材】 米・じゃがいも・きゃべつ・きゅうり・小松菜・大根・玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれんそう・しいた ※天候不順等により、産地が変わる場合があります 		・豆パン ・ミネストローネ ・チーズフォンデュサンドコロッケ ・切干大根のサラダ 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・豆 ベーコン（豚肉）・大豆・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・トマト缶・三温糖・トマトピューレ・トマटकチャップ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚油パウダー・酵母エキス・野菜）・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんにく・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料）・食塩・コショウ・オリーブ油・にんにく・しょうが チーズフォンデュサンドコロッケ（ほれいしょ・チーズ・脱脂粉乳・砂糖・パン粉・食塩・小麦粉・植物油・米粉・大豆たん白・でん粉・乳化剤・増粘多糖類・乳・大豆）・なたね油 切干大根・鶏肉・人参・きゅうり・玉ねぎドレッシング（玉ねぎ・植物油・しょうゆ・砂糖・酢・食塩・かつお節エキス・香辛料・しいたけ・酵母エキス・赤ピーマン・小麦・大豆）		・ごはん ・わかめのみそ汁 ・ほっけフライのごまみそかけ ・小松菜のおかか和え 米・麦 豆腐・わかめ・長ねぎ・大根・黒干し（いわし）・昆布・みそ ほっけフライ（ほっけ・パン粉・バターミックス・打ち粉・小麦・大豆）・なたね油・三温糖・醤油・みそ・トマटकチャップ・酒 小松菜・かつお節・人参・醤油		・めん ・あんかけやきそば ・ツナサラダ 小麦粉・食塩・かんすい・なたね油 白菜・もやし・でん粉・しょうが・玉ねぎ・人参・豚肉・うすすり・干ししいたけ・醤油・なたね油・三温糖・コショウ・食塩・酒・ごま油（ごま・大豆）・シシトウ（野菜エキス・油脂・砂糖・小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま） キャベツ・きゅうり・ツナ・酢・三温糖・食塩・コショウ・なたね油		・ごはん ・おろしきのこ汁 ・鮭のチャンチャン焼き ・カレー鹿肉じゃが 米・麦 大根・ぶなしめじ・しいたけ・まいだけ・えのき・白身魚のつみれ（たらすり身・鮭だし・砂糖・食塩・発酵調味料・たん白加水分解物・でん粉加工品・酵母エキス・植物油・加工でん粉・乳化剤）・長ねぎ・みそ・かつお節・昆布 鶏肉・酒・なたね油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白濁・醤油・みりん・三温糖・カレー粉																										
22	小低501Kcal・小中582Kcal・小高663Kcal・中705Kcal	23	秋分の日	24	小低517Kcal・小中610Kcal・小高703Kcal・中769Kcal	25	小低446Kcal・小中573Kcal・小高617Kcal・中667Kcal	26	小低531Kcal・小中613Kcal・小高695Kcal・中754Kcal																									
・ごはん ・なめこのみそ汁 ・いわしの生煮煮 ・じゃがいもの和風バター炒め 米・麦 なめこ・長ねぎ・人参・油揚げ（大豆）・豆腐・黒干し（いわし）・昆布・みそ いわし・水あめ・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・生煮・昆布だし・酢・食塩 じゃがいも・鶏肉・酒・三温糖・醤油・バター（乳）・みりん				・ごはん ・大根のみそ汁 ・鶏肉と大豆のソテー ・おかかマヨ和え 米・麦 大根・人参・えのき・油揚げ（大豆）・黒干し（いわし）・昆布・みそ 鶏肉・醤油・酒・しょうが・でん粉・なたね油・じゃがいも・大豆・ピーマン・玉ねぎ・醤油・三温糖・みりん きゃべつ・人参・きゅうり・もやし・醤油・かつお節・エッググア（大豆）・食塩		・うどん ・彼岸うどん ・野菜かきあげ ・ほうれん草とコーンのサラダ 小麦粉・食塩 油揚げ（大豆）・長ねぎ・ごぼう・人参・白菜・大根・ぶなしめじ・しいたけ・昆布・かつお節・醤油・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・黒干し・小麦・大豆）・みりん・酒 野菜かき揚げ（玉ねぎ・人参・ごぼう・香葱・小麦粉・食塩・粉末状たんぱく・バーム油・調味料・ベーキングパウダー・カロチノイド色素・小麦・大豆）・なたね油 ほうれん草・もやし・コーン・ハム（豚肉）・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚油・青じそ・小麦・大豆）		・ごはん ・ワントンスープ ・ヤンニョムチキン ・パンサンスー 米・麦 ワントン（小麦）・チンゲンサイ・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・調味塩（玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・寒天・りんご・小麦・香辛料）・大豆・コショウ・食塩・わかめ 鶏肉・小麦粉・米粉・なたね油・コチュジャン・みりん・トマटकチャップ・醤油・三温糖・ごま油（ごま・大豆）・にんにく・ごま 香葱・キャベツ・ハム（豚肉）・きゅうり・人参・ごま・醤油・酢・ごま油（ごま・大豆）・食塩																										
29	小低467Kcal・小中555Kcal・小高642Kcal・中697Kcal	30	小低404Kcal・小中492Kcal・小高552Kcal・中639Kcal	●牛乳は毎日つきます。 ●日付にOがついている日は、スプーンまたはフォークがつきます ※ 通常卵を使用しているパン（バターロール等）は、当面の間、卵抜きものをご提供します																														
・ごはん ・いも団子汁 ・大根と春雨のピリ辛いため ・ハリハリサラダ 米・麦 プチいもち（じゃがいも・長ねぎ・砂糖・食塩・加水・加水テンション）・人参・油揚げ（大豆）・えのき・えのき・ごぼう・干ししいたけ・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・黒干し・小麦・大豆）・醤油・かつお節・昆布 豚肉・大根・人参・しょうが・にんにく・香葱・長ねぎ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・チキストリン・酵母エキス）・醤油・三温糖・トウバンジャン・なたね油・ごま油（ごま・大豆） きゅうり・ハム（豚肉）・切干大根・ごま・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚油・青じそ・小麦・大豆）		・バターロール ・ミートボールスープ ・たらのバジル焼き ・ジャーマンポテト 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン 人参・玉ねぎ・キャベツ・ミートボール（鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でん粉・ト・ヒロリン酸・植物油・たん白加水分解物・チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚油パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ たら・食塩・コショウ・エッググア（大豆）・パン粉・バジル・パセリ・粉チーズ（乳） じゃがいも・ウインナー（豚肉・鶏肉）・人参・玉ねぎ・バター（乳）・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚油パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ		【エネルギー表示の見方】  【9月平均栄養価】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>小低</td><td>487kcal</td><td>22.0g</td><td>18.5g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>小中</td><td>564kcal</td><td>24.2g</td><td>19.8g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>小高</td><td>630kcal</td><td>26.2g</td><td>20.9g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>生徒</td><td>703kcal</td><td>29.3g</td><td>23.5g</td><td>3.1g</td></tr></table>							エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	小低	487kcal	22.0g	18.5g	2.2g	小中	564kcal	24.2g	19.8g	2.4g	小高	630kcal	26.2g	20.9g	2.7g	生徒	703kcal	29.3g	23.5g	3.1g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																														
小低	487kcal	22.0g	18.5g	2.2g																														
小中	564kcal	24.2g	19.8g	2.4g																														
小高	630kcal	26.2g	20.9g	2.7g																														
生徒	703kcal	29.3g	23.5g	3.1g																														