9月 給食だより

むかわ町学校給食センター
鵡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。

家庭に備蓄食品は ありますか？

家庭の備蓄食品は、水なども含めて最低3日×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ます。そして、使った分を買い足すといった方法です。この工夫で一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。

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

下のはしは、うごかないはし　上のはしは、うごくはし

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

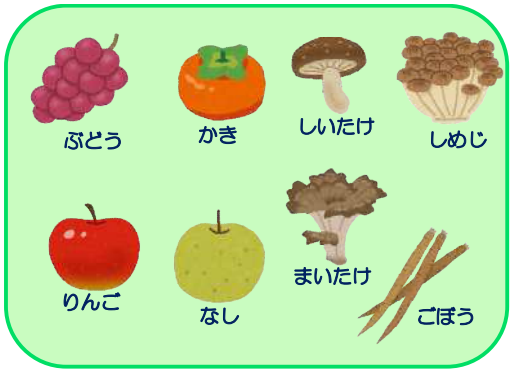
親指は、わんのへりにかける

他の４本の指をそろえて、わんの底（糸底）をのせる

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。

旬の食材を食べよう！

『旬』とは、食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価が高く、一年の中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。
今回は、秋が旬の食べ物を紹介します！



夏休みが明けて約1週間がたちました。給食で少しでも秋を感じてもらえるように、今月の給食では「さつまいも」、「秋鮭」、「きのこ」など旬の食材を多く取り入れています。
まだまだ暑い日が続きますが、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう！

＊９月のむかわ町給食メニュー＊

9月18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るので、まずは一口食べてみてください。
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！次もお楽しみに！

【中秋の名月】
旧暦8月15日の満月のことで、現在の暦だと9～10月頃にあたります。
農作業に従事する人々は、欠けたところのない満月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫に感謝を込めて、いもや豆などの収穫物を月に供えます。

9月25日（金）＊十五夜メニュー＊

今年の十五夜は、9月25日です。みたらし団子のたれを給食センターで手作りし、白玉団子にたっぷりと絡めて提供します。お楽しみに！

2026年（令和 8年）

9月　予定献立表

むかわ町学校給食センター
鵡川学校給食センター・穂別学校給食センター

月	火	水	木	金
【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・なす・ピーマン・ほうれんそう・しいたけ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。 	**1** 小低466Kcal・小中523Kcal・小高581Kcal・中683Kcal ・スライスパン　・りんごジャム ・ラビオリスープ ・チリコンカン　・ハニーサラダ 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン　／　りんごジャム（水あめ・りんご・ペクチン・酸味料） じゃがいも・たまねぎ・ラビオリ（小麦粉・豚肉・パン粉・玉ねぎ・食塩・ポークエキス・香辛料・酵母エキス）・えのき・わかめ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ 豚肉・酒・油・玉ねぎ・人参・コーン・大豆・食塩・コショウ・トマトケチャップ・チリパウダー キャベツ・人参・ブロッコリー・ハム（豚肉）・粒マスタード・はちみつ・酢・醤油（小麦・大豆）	**2** 小低556Kcal・小中609Kcal・小高662Kcal・中757Kcal ・ごはん　・揚げのみそ汁 ・なすのみそ炒め ・きゅうりとささみの梅和え 米・麦 油揚げ（大豆）・大根・たまねぎ・えのき・長ねぎ・昆布・煮干し（いわし）・みそ（大豆） なす・油・豚肉・人参・ピーマン・油・にんにく・みそ（大豆）・醤油（小麦・大豆）・みりん・三温糖・ごま きゅうり・キャベツ・ソフトチキン（鶏肉）・ねり梅（食塩・梅）・醤油（小麦・大豆）・酢・三温糖・ごま・かつお節・ごま油（大豆・ごま）	**3** 小低496Kcal・小中560Kcal・小高625Kcal・中721Kcal ・ラーメン　・塩野菜ラーメン ・大学いも　・きゅうりのツナ和え 小麦粉・食塩・かんすい 豚肉・キャベツ・たまねぎ・もやし・人参・コーン・長ねぎ・つど（たら・でん粉・砂糖・食塩）・油・コショウ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）・とりガラスープ（鶏肉）・塩ラーメンベース（食塩・肉エキス・野菜・砂糖・異性化液糖・ガラスープ・豚肉・豚脂・りんご酢・香辛料・昆布エキス・調味料・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご） さつまいも・油・醤油（小麦・大豆）・三温糖・ごま きゅうり・まぐろこめ油漬（まぐろ、こめ油、食塩、野菜エキス）・醤油（小麦・大豆）・三温糖・ごま	**4** 小低554Kcal・小中598Kcal・小高642Kcal・中719Kcal ・ごはん　・わかめスープ ・ヤンニョムチキン　・春雨の中華和え 米・麦 豆腐（大豆）・長ねぎ・わかめ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）・醤油（小麦・大豆）・食塩・コショウ 鶏肉・小麦粉・米粉・油・コチュジャン・みりん・トマトケチャップ・醤油（小麦・大豆）・三温糖・にんにく・ごま油（大豆・ごま）・ごま 春雨・キャベツ・ハム・もやし・人参・醤油（小麦・大豆）・酢・食塩・ごま油（大豆・ごま）・すりごま
7 小低616Kcal・小中704Kcal・小高785Kcal・中857Kcal ・ごはん　・スープカレー ・チーズハンバーグ ・フルーツヨーグルト和え 米・麦 鶏肉・じゃがいも・人参・たまねぎ・赤ピーマン・にんにく・油・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・ディナーカレー（小麦粉・豚脂・玉ねぎ・カレー粉・食塩・砂糖・バナナ・乳糖・鶏肉・ソース・りんご・香辛料・脱脂粉乳・ぶどう等・カラメル色素・酸味料・香料・大豆）・カレー粉（ターメリック、コリアンダー、クミン、フェヌグリーク、チリペッパー、オールスパイス）・チリパウダー・食塩・コショウ・とりガラスープ（鶏肉）・かぼちゃ・油 ハンバーグ（鶏肉・たまねぎ・豚油（豚肉）・植物性たん白（大豆）・豚肉・砂糖・酵母エキス・食塩・トマトペースト・ぶどう糖・にんにくペースト・しょうがペースト・香辛料・加工でん粉）・チーズ（乳） りんご缶詰・黄桃缶詰・パイン缶詰・みかん缶詰・ヨーグルト（乳）・三温糖	**8** 小低403Kcal・小中487Kcal・小高541Kcal・中638Kcal ・バターロール　・鱈ボールスープ ・タンドリーチキン ・ブロッコリーとコーンのサラダ 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン 野菜入り鱈ボール（たらすり身・玉ねぎ・人参・パン粉・植物油脂・醤油・食塩・清酒・砂糖・乾燥ほうれん草・増粘剤）・たまねぎ・人参・しめじ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ 鶏肉・酒・食塩・コショウ・ヨーグルト（乳）・カレー粉（ターメリック、コリアンダー、クミン、フェヌグリーク、チリペッパー、オールスパイス）・トマトケチャップ・ウスターソース（トマト・玉ねぎ・にんにん・昆布・香辛料・酢・砂糖）・醤油（小麦・大豆） ブロッコリー・キャベツ・コーン・チーズ（乳）・香りごまドレッシング（小麦・大豆・油・ごま・酵母エキス）	**9** 小低512Kcal・小中560Kcal・小高608Kcal・中694Kcal ・ごはん　・なめこのみそ汁 ・豚肉のねぎ塩炒め ・和風ポテトサラダ 米・麦 なめこ・豆腐（大豆）・人参・長ねぎ・昆布・煮干し（いわし）・みそ（大豆） 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・長ねぎ・ごま油（大豆・ごま）・にんにく・食塩・レモン果汁・コショウ じゃがいも・玉ねぎ・ブロッコリー・ソフトチキン（鶏肉）・エッグケア（大豆）・食塩・コショウ・かつお節	**10** 小低513Kcal・小中623Kcal・小高672Kcal・中770Kcal ・めん　・トマトのクリームスパゲティ ・海藻ともやしのサラダ　・ぶどうゼリー 小麦粉・食塩・なたね油 玉ねぎ・ベーコン・ほうれん草・しめじ・にんにく・油・ダイストマト・生クリーム（乳・大豆）・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・コショウ・食塩・三温糖 海藻サラダ（昆布・わかめ・塹わかめ・赤ふのり）・もやし・人参・ソフトチキン油（鶏肉）・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ・小麦・大豆）・ごま ぶどうゼリー（ぶどう果汁・果糖・グラニュー糖・ポリデキストロース・ぶどう糖果糖液糖・ゲル化剤（増粘多糖類）・乳酸カルシウム・ビタミンC・香料・クエン酸第一鉄Na・酸味料・ビタミンD）	**11** 小低541Kcal・小中582Kcal・小高622Kcal・中717Kcal ・ごはん　・豆腐のみそ汁 ・ほっけフライのごまみそがけ ・小松菜のおかかチーズ和え 魚はこぼねにきをつけよう。 米・麦 豆腐・長ねぎ・油揚げ（大豆）・昆布・煮干し（いわし）・みそ（大豆） ほっけフライ（ほっけ・パン粉・小麦粉・パッターミックス・醤油（小麦・大豆）・みりん・砂糖）・油・三温糖・醤油（小麦・大豆）・みそ（大豆）・トマトケチャップ・酒・ごま 小松菜・キャベツ・人参・チーズ（乳）・醤油（小麦・大豆）・かつお節
14 小低588Kcal・小中645Kcal・小高702Kcal・中804Kcal ・ごはん　・白菜とベーコンのスープ ・秋野菜と肉団子の酢豚風 ・きゅうりと切り干し大根のごま酢和え 米・麦 白菜・ベーコン（豚肉）・人参・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ・パセリ ミートボール（玉ねぎ・鶏肉・豚肉・でん粉・水あめ・食塩・チキンオイル（鶏肉）・大豆・油）・玉ねぎ・さつまいも・れんこん・人参・しいたけ・油・三温糖・醤油（小麦・大豆）・トマトケチャップ・酢・でん粉 きゅうり・切り干し大根・人参・醤油（小麦・大豆）・酢・三温糖・すりごま	**15** 小低549Kcal・小中617Kcal・小高686Kcal・中800Kcal ・黒糖パン　・ホワイトシチュー ・鶏肉のはちみつ焼き ・ハムサラダ 小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン じゃがいも・玉ねぎ・人参・ベーコン・マカロニ・油・生クリーム（乳・大豆）・牛乳・脱脂粉乳・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・ベシャメルソース（小麦粉・豚脂・無塩バター・加工でん粉・大豆・乳）・小麦粉・食塩・コショウ・パセリ 鶏肉・はちみつ・みそ（大豆）・酒・にんにく・しょうが ほうれん草・もやし・ハム・コーン・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ・小麦・大豆）	**16** 小低538Kcal・小中614Kcal・小高690Kcal・中737Kcal ・ごはん　・大根のみそ汁 ・さんまの蒲焼き ・小松菜としめじの和えもの 魚はこぼねにきをつけよう。 米・麦 大根・長ねぎ・油揚げ・昆布・煮干し（いわし）・みそ（大豆） さんま・しょうが・醤油（小麦・大豆）・酒・小麦粉・油・醤油（小麦・大豆）・みりん・三温糖・ごま 小松菜・しめじ・もやし・人参・醤油（小麦・大豆）	**17** 小低424Kcal・小中493Kcal・小高562Kcal・中619Kcal ・めん　・あんかけやきそば ・中華サラダ 小麦粉・食塩・かんすい・なたね油 白菜・玉ねぎ・豚肉・うずら卵・もやし・人参・しいたけ・しょうが・油・醤油（小麦・大豆）・酒・三温糖・コショウ・食塩・シャンタン（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）・でん粉・ごま油（大豆・ごま） 大根・スクール糸かまぼこ・醤油（小麦・大豆）・ほうれん草・きゅうり・人参・三温糖・酢・ごま油（大豆・ごま）	**18** 小低441Kcal・小中519Kcal・小高598Kcal・中635Kcal むかわ食育の日 ・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 魚はこぼねにきをつけよう。 米・麦 大根・えのき・しめじ・しいたけ・まいたけ・長ねぎ・昆布・かつお節・みそ（大豆） 鮭・みそ（大豆）・酒・みりん・三温糖・しょうが・長ねぎ 鹿肉・酒・なたね油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・醤油（小麦・大豆）・みりん・三温糖・カレー粉（ターメリック、コリアンダー、クミン、フェヌグリーク、チリペッパー、オールスパイス）
21 敬老の日 	**22** 国民の休日 	**23** 秋分の日 	**24** 小低521Kcal・小中562Kcal・小高604Kcal・中695Kcal ・ごはん　・けんちん汁 ・たらの利休焼き ・大豆とひじきの甘辛煮 魚はこぼねにきをつけよう。 穂別中給食なし 米・麦 じゃがいも・豆腐（大豆）・こんにゃく・大根・人参・しいたけ・昆布・みりん・醤油（小麦・大豆）・食塩・ごま油（大豆・ごま） たら・醤油（小麦・大豆）・三温糖・みりん・酒・ごま ごぼう・豚肉・人参・しらたき・大豆・ひじき・油・酒・醤油（小麦・大豆）・みりん・三温糖	**25** 小低554Kcal・小中647Kcal・小高733Kcal・中815Kcal ・和風そぼろ丼 ・さつま芋のみそ汁 ・みたらし団子 十五夜メニュー 米・麦・鶏肉・焼き豆腐・人参・ごぼう・切り干し大根・しいたけ・ひじき・しょうが・油・みそ（大豆）・醤油（小麦・大豆）・三温糖・みりん・酒・ごま さつまいも・人参・大根・長ねぎ・昆布・煮干し（いわし）・みそ（大豆） 白玉（もち米粉・でん粉）・醤油（小麦・大豆）・みりん・三温糖・でん粉
28 小低535Kcal・小中581Kcal・小高626Kcal・中750Kcal ・ごはん　・春雨の坦々スープ ・どさんコーンまんじゅう ・くきわかめのサラダ 米・麦 春雨・豚肉・大豆ミート・もやし・チンゲン菜・長ねぎ・しょうが・ごま油（大豆・ごま）・トウバンジャン・みそ（大豆）・コチュジャン・三温糖・醤油（小麦・大豆）・華味塩（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・唐天・りんご・小麦・香辛料）・ねりごま・とりがらスープ（鶏肉） どさんコーンまんじゅう（豚肉・とうもろこし・玉ねぎ・じゃがいも・豚脂・みそ・小麦粉加工品・酵母エキス・コーンスターチ・醤油・クエン酸カルシウム・パン酵母粉末・食塩・コショウ・小麦粉・こんにゃく・大豆粉末・食塩・砂糖・小麦でん粉・粉末状小麦たん白・飲料水） ギャベツ・スクールちくわ（たら・でん粉・魚介エキス）・くきわかめ・人参・三温糖・酢・醤油（小麦・大豆）・食塩・油・かつお節	**29** 小低556Kcal・小中642Kcal・小高711Kcal・中814Kcal ・きなこ揚げパン　・ミネストローネ ・豆腐の肉みそあん包み ・コロコロサラダ 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・油・きな粉・グラニュー糖・食塩 じゃがいも・玉ねぎ・人参・ベーコン（豚肉）・大豆・油・ダイストマト・トマトケチャップ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ 豆腐の肉みそあん包み（玉ねぎ・人参・植物油脂・魚肉すり身・豆腐・粒状植物性たん白・難消化性デキストリン・豚肉・大豆粉・めかぶ・醤油・みそ加工品・食塩・かつお節エキス・酵母エキス・あおさ加工品・増粘剤・豆腐用凝固剤・ピロリン酸第二鉄） 大根・きゅうり・まぐろこめ油漬（まぐろ、こめ油、食塩、野菜エキス）・コーン・人参・玉ねぎドレッシング（玉ねぎ・植物油脂・しょうゆ・砂糖・酢・食塩・かつお エキス・香辛料・しいたけ・酵母エキス・赤ピーマン・小麦・大豆）	**30** 小低522Kcal・小中599Kcal・小高676Kcal・中727Kcal ・ごはん　・キャベツのみそ汁 ・さばの和風カレー煮 ・ごぼうサラダ 魚はこぼねにきをつけよう。 穂別小給食なし 米・麦 キャベツ・長ねぎ・わかめ・昆布・煮干し（いわし）・みそ（大豆） さばの和風カレー煮（さば・砂糖・しょうゆ・みりん・カレー粉・にんにく・グラムマサラ・しょうが・米粉・食塩・玉ねぎ・醸造酢・魚介エキス・風味調味料・粉末昆布・唐天・小麦・大豆・鶏肉） ごぼう・きゅうり・人参・まぐろこめ油漬（まぐろ、こめ油、食塩、野菜エキス）・エッグケア（大豆）・醤油（小麦・大豆）・コショウ・ごま	●牛乳は毎日つきます。 ●日付に〇がついている日は、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、卵抜きのものを提供します。	【9月平均栄養価】 エネルギー　たんぱく質　脂質　食塩相当量 小低　520kcal　23.1g　20.0g　2.1g 小中　588kcal　25.2g　21.3g　2.3g 小高　649kcal　27.2g　22.5g　2.5g 生徒　734kcal　30.5g　24.9g　2.9g 【エネルギー表示の見方】 小低　1・2年 小中　3・4年 小高　5・6年 生徒　中学生