



予定献立表

地域の食材を知ろう



2018(平成30)年9月分(9月3日~28日18日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金	
3 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・切り昆布と大根の炒め煮 ・若鶏のごま照り焼き <乳・小麦> 小671 中775	4 ・オニオンスープ かぼちゃパン 牛乳 ・なすときのこのポロネーゼ ・チキンオープン焼き <乳・小麦> 小594 中690	5 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ☆中華丼 ・ポークしゅうまい <小麦> 小635 中741	6 ・きのこカレーうどん 牛乳 ・はんぺんフライ <卵・小麦> ・和梨ゼリー (紙スプーン) (一食包装) 小707 中761	7 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・豚すき煮 ・五目厚焼き玉子 <卵・小麦> 小652 中758	
キャベツ にんじん コンブ ぶたにく だいこん ながねぎ	たまねぎ ベーコン セロリ パセリ スパゲッティ なす マッシュルーム ぶたにく あかピーマン たまねぎ	とろろ なめこ ぶたにく えび いか ピーマン たまねぎ はくさい たけのこ にんじん きくらげ	ぶたにく ぶなしめじ えのきたけ しいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん	にんじん はくさい ぶたにく しらたき やきとうふ たまねぎ えのきたけ	
昆布には、人間の体に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。人間の体内では作ることができないミネラル・ビタミン・食物繊維も含まれています。	なすは、奈良時代にはすでに作られていたと考えられています。平安時代の「延喜式」という本に、なすの作り方がのっているようです。	中国には「あんかけごはん」の料理はありますが、中華丼という料理はありません。日本発祥の料理のようです。	なし 梨には、西洋梨・中国梨・日本梨があります。日本梨は7月~10月頃が旬で、千葉県・茨城県・栃木県が主な産地です。	白菜の白い部分に黒い斑点が見られる「ゴマ症」というものがあります。これは、土に含まれている成分の状態などでできることがあります。見た目が気になることがあるかもしれませんが問題ないですよ。	
10 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・野菜の Cochijyan 炒め ・中華春巻き <小麦> 小742 中855	11 ☆ふらの野菜のポトフ ☆芽ぐみ野豆腐入りミートローフ ・ミニトマト ・かぼちゃクッキー <卵・乳・小麦>(一食包装) 小574 中686	12 ・富良野オムカレー ごはん 牛乳 ・さくら卵のオムレツ <卵・乳・小麦> ☆ぶどう ・やまべざんまい ・山部三味	13 ・みそ野菜ラーメン 牛乳 ・ナゲット F <小麦>(小1個・中2個) ・ミニデザート すりおろしりんご (紙スプーン) (一食包装) 小621 中743	14 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・大根のそぼろ煮 ・さんまおかか煮 <小麦> 小666 中766	
あぶらあげ たもぎたけ ぶたにく たまねぎ にんじん もやし ながねぎ ごま	マカロニ じゃがいも キャベツ たまねぎ だいこん パセリ ウインナー ぶたにく たまねぎ ピーマン とうふ	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ	ぶたにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ コーン ごま	キャベツ にんじん ごぼう だいこん ぶたにく だいずたんぱく えだまめ	
みそ汁に入っているたもぎたけ。たもぎたけには、だしのもとになる旨み成分の アミノ酸や多糖類が多く含まれています。歯ごたえのよい美味しさを味わってね。	11日・12日の2日間は、年に一度の「ふるさと給食」です。 みなさんが住んでいる地域の美味しい食材に感謝して食べてください。 こじつ しりょう はいふい かくじん 後日、資料を配布します。確認してみてくださいね。			ナゲット F の「F」は Fish(魚)です。ナゲットに使われている魚は、たちうお・あじ・いわし・たららの4種類で作られています。食べたことのある魚ばかりですね。	秋の味覚、秋刀魚。秋刀魚の出荷量が最も多いのは北海道です。しかし、日本最大の漁場である沿岸の水温上昇などもあり、昨年は歴史的な不漁でした。今年は、どうなるでしょう。
17 敬老の日 ふとじ 太字は、リクエストメニューです。 やまべしゅうがっこう 山部小学校からリクエストをいただきました。ありがとうございました。 ※☆印は新メニューです。 当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」、一食包装のものについて、食品表示法による表示義務の対象となっている食品7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を表示しますので参考にしてください。	18 ・コンソメスープ 黒糖パン 牛乳 ・きのこのチーズクリームスパゲッティ ・若鶏のレモンバジル焼き <小麦> 小585 中705	19 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・肉じゃが ・さば味噌煮 小674 中786	20 ・ちゃんぽんうどん 牛乳 ・ずんだもち ・サキサキチーズ <乳>(一食包装) 小714 中812	21 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・親子丼 ・ちくわの磯辺揚げ <小麦> 小731 中852	
はくさい たまねぎ にんじん コーン ウィンナー スパゲッティ ベーコン マッシュルーム まいたけ エリンギ たまねぎ パセリ	たもぎたけ ながねぎ にんじん じゃがいも ぶたにく たまねぎ いんげん	ぶたにく えび いか ほたて なたと きくらげ キャベツ もやし にんじん コーン ながねぎ ごま しらたまもち えだまめ	ぶたにく えび いか ほたて なたと きくらげ キャベツ もやし にんじん コーン ながねぎ ごま しらたまもち えだまめ	はくさい にんじん あぶらあげ とりにく たまご たまねぎ ながねぎ たけのこ ぶなしめじ	
白菜には、一般的な円筒型のほか、砲弾型・長円筒型・ミニ白菜・オレンジ白菜・山東菜などの種類があります。それぞれの特徴があり、大きさ・重さ・味などが違います。	日本はサバ類の需要が高く、国内のマサバ・ゴマサバでは足りなく、ノルウェーサバとも呼ばれるタイハイヨウサバが輸入されています。	えだまめ みせじやく みどりいりょう しょうたい とまき しゅう 枝豆は、未成熟な緑色の状態の時に収穫したのですが、完熟すると大豆になります。一般的な枝豆のほかに茶豆・黒豆の枝豆もあります。	えだまめ みせじやく みどりいりょう しょうたい とまき しゅう 枝豆は、未成熟な緑色の状態の時に収穫したのですが、完熟すると大豆になります。一般的な枝豆のほかに茶豆・黒豆の枝豆もあります。	磯辺揚げとは、海苔を衣に入れて揚げたものです。ここで使われている海苔は、「あおさ」です。あおさと青のりは、よく似ていますが違います。あおさは、のりのお味の袋の原材料に書いてあることもありますよ。	
24 振替休日 産地などの情報公開について 富良野学校給食センターでは、予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。 詳しくは、富良野市のホームページ TOP>教育・文化>給食センターと進んでください。	25 ・グリーンチャウダー コッパパン 牛乳 ☆チキンチャップ ・野菜コロッケ <小麦> 小681 中788	26 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・秋野菜の煮物 ・シマホッケの甘塩焼き 小643 中752	27 ・焼きそば 牛乳 ・ミニ肉まん <小麦> ・焼きプリンタルト <卵・乳・小麦>(一食包装) 小678 中789	28 ・ポークカレー ごはん 牛乳 ・ナタデココ入りまぜまぜゼリー ・おさつスナック <乳・小麦>(小1個・中2個) 小806 中999	
ブロッコリー えだまめ いんげん ほうれんそう ウィンナー たまねぎ とりにく たまねぎ しいたけ にんじん	はくさい こうやとうふ とりにく ごぼう さつまいも くり にんじん しいたけ こんにゃく	ぶたにく ウィンナー なたと にんじん キャベツ たまねぎ もやし	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ピーチゼリー ナタデココ もも りんご バイン	じゃがいもの芽や、緑色に変色した皮には「ソラニン」という毒素が含まれています。調理する際には、取り除くようにしましょう。ソラニンを多く摂取すると下痢や腹痛、吐き気などの中毒症状が起こることがあります。	

※お知らせ...①献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

②エネルギー量(kcal)は、小は小学生・中は中学生の値です。カロリーばかりに気を取られることなく、バランスよく食べてしっかりと体づくりをしましょう。