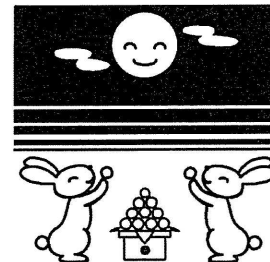


# 予定献立表

9月  
今月の目標

地域の食材を知ろう



2015(平成27)年9月分(9月1日~30日19日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>アレルギーとなる食材の表示について</b></p> <p>当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」について、食品衛生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)の内容を表示しますので参考にしてください。</p> <p>新メニューには、献立名の前に☆印をつけています。</p>	<p><b>1</b></p> <p>・ツナシチュー</p> <p>・ベーコンとブロッコリーのアーリオオーリオ</p> <p>☆なすミートグラタン</p> <p>小 705 中 881</p>	<p><b>2</b></p> <p>・豚丼</p> <p>☆きのこ汁</p> <p>・ほっけの塩麹焼き</p> <p>・牛乳</p> <p>小 699 中 828</p>	<p><b>3</b></p> <p>☆担々麺</p> <p>☆ひとくちチーズ餃子 &lt;卵・乳・小麦&gt;(小1個・中2個)</p> <p>・ぶどうゼリー (紙スプーン)</p> <p>・牛乳</p> <p>小 624 中 733</p>	<p><b>4</b></p> <p>・みそ汁</p> <p>・肉豆腐</p> <p>・プチいももち (小1個・中2個)</p> <p>小 653 中 829</p>
	<p>まぐろツナ じゃがいも コーン にんじん たまねぎ パセリ</p> <p>ベーコン ブロッコリー たまねぎ</p> <p>なす チーズ</p> <p>今日は手作りのなすミートグラタンが出ます。調理員さんが一人一人のために作ってくれています。なすが苦手でも食べてみてくださいね。</p>	<p>ふたにく ぶなしめじ たまねぎ</p> <p>ピーマン</p> <p>えのきたけ まいたけ なめこ エリンギ</p> <p>これからが旬のきのこをたっぷり使ったきのこ汁で、ほっと一息。</p>	<p>もやし たまねぎ チンゲンサイ</p> <p>しいたけ ながねぎ ふたにく</p> <p>新メニューの担々麺です。ごまの風味が立つコクのあるスープと、少しピリ辛な味が食欲をそそりますよ。</p>	<p>だいこん にんじん ごぼう</p> <p>とうふ ふたにく こんにゃく ぶなしめじ ながねぎ</p> <p>いもちは北海道の郷土料理です。じゃがいもに澱粉を加えて練り、揚げたり焼いたり、汁物に入れたりして昔から食べられています。</p>
<p><b>7</b></p> <p>・みそ汁</p> <p>・大豆の磯煮</p> <p>・さばのみそ煮</p> <p>小 712 中 825</p>	<p><b>8</b></p> <p>・富良野産玉ねぎのオニオンスープ</p> <p>☆占冠産ポテトと上富良野ポークのハニーマスタードソテー</p> <p>☆麓郷産枝豆のやみつき焼き枝豆</p> <p>・スキップクッキー(かぼちゃ)</p> <p>小 743 中 883</p>	<p><b>9</b></p> <p>・富良野オムカレーライス</p> <p>☆中富良野産ズッキーニのサラダ~感動ドレッシングかけ~</p> <p>・さくら卵オムレツ</p> <p>・山部三昧</p> <p>・ふらの牛乳</p> <p>小 865 中 1046</p>	<p><b>10</b></p> <p>☆ジュースーお揚げのきつねうどん</p> <p>☆甘味実感! ベジフルヨーグルト和え</p> <p>・ナッピー &lt;小麦&gt;(一食包装)</p> <p>・牛乳</p> <p>小 705 中 830</p>	<p><b>11</b></p> <p>☆黒豆腐のほっとするけんちん汁</p> <p>☆地元野菜と上富良野ポークのすき煮</p> <p>・岡本さん家のミニトマト</p> <p>小 615 中 730</p>
<p>たまご たまねぎ</p> <p>ひじき さつまあげ にんじん こんにゃく いんげん だいず</p> <p>ママは畑の肉って言われるくらいなのに…(大豆のつぶやき)。ひじきって鉄分とかも多くて美容にいいのに…(ひじきのつぶやき)。</p>	<p>たまねぎ ベーコン セロリー パセリ</p> <p>じゃがいも たまねぎ ふたにく</p> <p>えだまめ</p> <p><b>ふるさと給食週間</b></p> <p>今年もたくさん地域の皆さんが協力して下さり、ふるさと給食の日を迎えることができています。富良野市、中富良野町、占冠村から届けられた新鮮で安心安全な食材を、調理員さんが心を込めておいしく調理します。食材や関わって下さったすべての方に感謝し、残さず食べてください。ふるさと給食の詳細については、別紙「ふるさと給食特別号」のお便りと、教室に掲示している「第12回ふるさと給食2015-地域の食材で心と体を育む-」を見てください。</p>	<p>ふたにく じゃがいも にんじん たまねぎ</p> <p>ズッキーニ</p> <p>あぶらあげ ほうれんそう ぶなしめじ</p> <p>うめふ にんじん ながねぎ</p> <p>トマト にんじん ハスカップ ナタデココ</p>	<p>くるまめどうふ にんじん ごぼう だいこん</p> <p>ふたにく たまねぎ ながねぎ こんにゃく はくさい</p>	
<p><b>14</b></p> <p>・みそ汁</p> <p>・鶏ごぼう炒め</p> <p>・五目厚焼き玉子 &lt;卵・小麦&gt;</p> <p>小 636 中 748</p>	<p><b>15</b></p> <p>・ポトフ</p> <p>・スパゲッティ</p> <p>・ミートソース和え</p> <p>・コーンたっぷりフライ &lt;乳・小麦&gt;</p> <p>小 624 中 754</p>	<p><b>16</b></p> <p>☆ガパオライス</p> <p>☆タイ風エビのスープ</p> <p>☆目玉焼き &lt;卵&gt;</p> <p>・牛乳</p> <p>小 680 中 799</p>	<p><b>17</b></p> <p>・塩ラーメン</p> <p>・焼き餃子 &lt;卵・乳・小麦&gt;(小1個・中2個)</p> <p>・焼きプリンタルト &lt;卵・乳・小麦&gt;(一食包装)</p> <p>・牛乳</p> <p>小 687 中 799</p>	<p><b>18</b></p> <p>・みそ汁</p> <p>・かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>・鮭の竜田揚げ &lt;小麦&gt;</p> <p>小 691 中 803</p>
<p>えのきたけ はくさい</p> <p>とりにく ごぼう にんじん こんにゃく いんげん ごま</p> <p>鶏とごぼうのうまみに、黒ごまの力強い香りが食欲をそそる、鶏ごぼう炒め。黒ごまは風味が強く、彩りのアクセントになるんですよ。</p>	<p>ひよこめ じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん いんげん</p> <p>スパゲッティ ふたにく たまねぎ</p> <p>マッシュルーム</p> <p>今日のポトフは、口いっぱい野菜の甘みが広がるように、大きめにカットしてもらいました。</p>	<p>とりにく だいずたんぱく トマト たまねぎ</p> <p>ピーマン あかピーマン</p> <p>えび たまねぎ たけのこ</p> <p>タイの料理にガパオライスがあります。本場では鶏肉のバジル炒めをご飯にかけて、多めの油で炒めた目玉焼きをのせて食べますよ。</p>	<p>ふたにく もやし はくさい にんじん</p> <p>たまねぎ ながねぎ</p> <p>種類の時の食べ合わせについて考えたことはありますか?主食・主菜・副菜ができるだけそろって工夫をして食べるようにしましょう。</p>	<p>なめこ だいこん ながねぎ</p> <p>かぼちゃ とりにく</p> <p>鮭はこれから産卵期に入り、栄養を体に蓄える時期なので、脂のたっぷりおいしいですよ。</p>
<p><b>21</b> 敬老の日</p> <p>これなに?!</p> <p>みんなのおうちのお鍋はどのくらいの大きさですか?富良野学校給食センターで使っているお鍋は、とっても大きいので、釜と呼んでいます。釜は2つの種類があって、使い分けています。一つは<b>ライスポイラー</b>という、炒め物や煮物をするときを使う釜で、少し浅いのが特徴です。もう一つは、<b>グランドケトル</b>と言って、汁物やカレーなど作る時に使う釜で、深さが1メートル位あること、自動回転するプロペラを付けることで底までかき混ぜることもできるのが釜の特徴です。</p>	<p><b>22</b> 国民の休日</p>	<p><b>23</b> 秋分の日</p> <p>↑ライスポイラー</p> <p>→グランドケトル</p>	<p><b>24</b></p> <p>・けんちんうどん</p> <p>☆ごまおはぎ</p> <p>・さけるチーズ &lt;乳&gt;(一食包装)</p> <p>・牛乳</p> <p>小 642 中 703</p>	<p><b>25</b></p> <p>☆ハムとうずら卵の中華スープ</p> <p>・回鍋肉</p> <p>☆おさつスティック</p> <p>小 672 中 808</p>
<p>わかめ じゃがいも ながねぎ</p> <p>なす ピーマン あかピーマン</p> <p>そろそろ秋の足音が聞こえてきそうな9月最終週。とろっとおいしい茄子。脂のつた秋刀魚。秋の味覚に感謝!</p>	<p>キャベツ ベーコン トマト にんじん</p> <p>さけ たまねぎ ブロッコリー</p> <p>魚を使った料理といえばお刺身や焼き魚になりがちですが、鮭のバジル炒めのように炒め物にも向いていますよ。</p>	<p>ふたにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ ごぼう</p> <p>ブロッコリー バイン みかん</p> <p>カクテルゼリー ナタデココ</p> <p>味に深みを与えるごぼうは、洋風の料理でも活用できますよ。カレーやポトフにもお勧めです。</p>	<p>たけのこ ごまつな ぶなしめじ</p> <p>あぶらあげ にんじん だいこん ながねぎ</p> <p>こんにゃく</p> <p>23日はお彼岸の中日でした。中日の前3日と後3日が彼岸の期間です。お彼岸にはおはぎを食べる風習がありますよ。</p> <p>ハムといえば洋食を連想しがちですが、中華料理にもハムが(焼豚に近いですが)重宝されていますよ。</p>	
<p><b>28</b></p> <p>・みそ汁</p> <p>・なべしぎ</p> <p>・さんまの竜田揚げ &lt;小麦&gt;</p> <p>小 560 中 666</p>	<p><b>29</b></p> <p>・キャベツとベーコンのスープ</p> <p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>☆鮭のバジル炒め</p> <p>・カットコーン</p> <p>小 539 中 642</p>	<p><b>30</b></p> <p>・ごぼうたっぷりハヤシライス</p> <p>・ミックスフルーツゼリー</p> <p>・ポテトコロッケ</p> <p>・牛乳 &lt;乳・小麦&gt;</p> <p>小 993 中 1181</p>	<p><b>おいしさを表現してみよう</b></p> <p>食事したら「おいしい」と「おいしくない」の2つの表現しかしていない、なんてことはありませんか? いろいろなところがおいしくて、いろいろなところがおいしくないのかを、言葉で表現するとみんなに伝わって食事時間ももっと豊かになりますよ。</p> <p><b>&lt;味やおいしさなどを表現する言葉の例&gt;</b></p> <p>あまい、しょっぱい(しおからい)、からい、にが、すっぱい、うまみがきいている、かおりがゆたか、みずみずしい、歯ごたえがある、ジューシー、あつあつ、ホクホク、サクサク、シャキシャキ、ふくら、ふわふわ、とろっとしている、べちゃべちゃ、かたい、やわらかい など</p>	

【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。