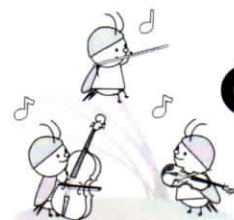


予定献立表

9月

今月の目標

地域の食材を知ろう



2016(平成28)年9月分 (9月1日~30日20日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>この食べ物なあに?</p> <p>大豆はとっても変身上手。いろいろな食品に変身します。どんな食品に変身するのか、考えてみましょう。○の中にはひらがなが入ります。(答えは下にあります。)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>1 大豆が成長して芽が出ると○○○に変身! 暗いところで発芽します。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>2 大豆を炒って粉にすると○○○に変身! おもちにまぶすとおいしですね。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>3 昔は大豆を蒸してわらに入れて作りました。1日寝かすとねばねばの○○○に変身!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>4 大豆とお塩と麴を混ぜて作ると、○○○に変身! 赤や白などの種類も豊富です。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>5 豆乳をにがりで固めると○○○に変身! さらに加工する時は、油で揚げたり、焼いたり、凍らせたりします。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>6 大豆と塩水、小麦、麴などを混ぜて作ると○○○に変身! 和食の味つけには欠かせません。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>7 煮た大豆をしぼった後に残ったものは○○○に変身! 『うの花』や『きらず』という別の名前もあります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>8 大豆を青いうちに収穫すると○○○になります! おつまみとして食べる人もいますね。</p> </div> </div>				
<p>1 ☆かき玉しおラーメン</p> <p>牛乳 小 757 中 877</p> <p>たまご ふたにく もやし はくさい にんじん たまねぎ しらたま きなこ</p> <p>きなこは、大豆を炒って粉にしたものです。炒ることで、香ばしい香りがします。きな粉にはうま味成分も含まれているので、味と香りをよく感じてください。</p>	<p>2 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 742 中 852</p> <p>キャベツ ごぼう とうふ ふたにく ちくわ たまねぎ にんじん えだまめ</p> <p>メンチカツはひき肉のタネに小麦粉、溶き卵、パン粉をまぶして油で揚げて作ります。メンチカツは、日本で生まれた洋食の一つです。</p>			
<p>5 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 648 中 754</p> <p>はくさい えのきたけ ふたにく もやし にんじん たまねぎ</p> <p>秋が旬のさばは、脂がのっておいしいです。さばにふくまれる脂は、血液をサラサラにすることや、脳のはたらきを高める効果があるとされています。</p>	<p>6 ・クリーム オニオンスープ</p> <p>ミルクパン牛乳</p> <p>小 693 中 860</p> <p>たまねぎ ベーコン セロリ パセリ なす トマト</p>	<p>7 ・富良野オムカレー</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 815 中 981</p> <p>ふたにく じゃがいも にんじん たまねぎ だいこん きゅうり スズキーニ ハスカップ</p>	<p>8 ・野菜たっぷり あんかけうどん</p> <p>牛乳</p> <p>小 637 中 723</p> <p>ふたにく ねまがりたけ ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ あぶらあげ ふらのぎゅうにゅう ふらのぶどうがじゅう ナタデココ</p>	<p>9 ・豚汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 675 中 813</p> <p>ふたにく じゃがいも だいこん にんじん ごぼう くらめとうふ ふたにく ながねぎ にんじん たまねぎ</p>
<p>ふるさと給食週間</p> <p>今年も多くの方が協力してくださり、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、冠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。</p> <p>ふるさと給食の詳細については、別紙の「ふるさと給食特別号」のおたよりと、教室に掲示してある「第13回 ふるさと給食2016」をご覧ください。</p>				
<p>12 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 643 中 739</p> <p>キャベツ ふのり きりぼしだいこん さつまあげ にんじん ひじき いんげん こんにやく</p> <p>切り干し大根は生の大根を乾燥させて作ります。乾燥させると水分が少なくなるため、細菌が増えにくくなり長い間保存することができます。</p>	<p>13 ☆鮭のクリームシチュー</p> <p>バターパン牛乳</p> <p>小 661 中 883</p> <p>さけ じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ</p>	<p>14 ☆さといも汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 623 中 721</p> <p>さといも にんじん だいこん こまつな あつあげ ふなしめじ</p>	<p>15 ・焼きそば</p> <p>牛乳</p> <p>小 641 中 773</p> <p>ふたにく ウィンナー なると にんじん キャベツ たまねぎ もやし</p>	<p>16 ・他人丼</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 703 中 824</p> <p>ふたにく たまご たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい わかめ</p>
<p>19 敬老の日</p> <p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>宇文小学校、冠冠中央小学校、富良野西中学校、富良野東中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。</p> <p>☆印は新メニューです。</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>26 ・さつま汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 601 中 712</p> <p>とりにく さつまいも だいこん にんじん ごぼう こんにやく おから ふたにく にんじん ひじき</p> <p>さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。ももとのさつま汁は、骨付きの鶏肉と野菜をじっくり煮込んだみそ汁のことで、さつま地鶏を使ったことからこの名前がつけました。</p>	<p>20 ・つぶつぶ コンソメスープ</p> <p>コップパン牛乳</p> <p>小 618 中 736</p> <p>コーン えだまめ マカロニ たまねぎ ウィンナー</p>	<p>21 ・秋の恵みカレー</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 830 中 992</p> <p>さつまいも にんじん たまねぎ さほう レンコン</p>	<p>22 秋分の日</p> 	
<p>27 ・キャベツと ハムのスープ</p> <p>黒糖パン牛乳</p> <p>小 660 中 783</p> <p>キャベツ ハム たまねぎ にんじん スパゲッティ たまねぎ みずな エリンギ まぐろツナ</p> <p>ツナ缶には、びんながまぐるやきはだまぐるが使われています。まぐるの他にも、かつおのツナ缶があるので知っていますか? スーパーへ買い物に行った時などに、ぜひ見てみてください。</p>	<p>23 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 656 中 767</p> <p>にんじん たまねぎ ふたにく しらたき やき豆腐 ながねぎ えのきたけ</p> <p>すき煮は豚肉を使ったすき焼き風の煮物です。すき焼きは、地域によって煮方が異なります。砂糖やみりん、しょうゆで味をつけて煮るのが関西風。肉をわりしたで煮るのが関東風になります。</p>	<p>28 ・ピビンバ丼</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 685 中 853</p> <p>ふたにく たまご だいごもやし にんじん せり ぜんまい ほうれんそう もやし にんじん ごぼう</p> <p>ピビンバに入っているぜんまいは、渦巻型をしています。お金を巻くような恰好をしているところから、『銭を巻く』のでぜんまいと呼ばれたそうです。</p>	<p>29 ☆きのこうどん</p> <p>牛乳</p> <p>小 599 中 730</p> <p>とりにく あぶらあげ ふなしめじ たもぎたけ しいたけ にんじん</p> <p>日本には約2,000種類のきのこがあり、『万葉集』や『古今和歌集』などにも登場する、昔から親しまれている食材です。今日の給食には、どんなきのこがありましたか?</p>	<p>30 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 661 中 761</p> <p>じゃがいも ふのり ふたにく もやし たまねぎ にんじん ながねぎ</p> <p>野菜は植物の「実」「茎」「葉」「根」などを食べます。じゃがいもは「茎」、たまねぎやながねぎは「葉」、にんじんやごぼうは「根」を食べています。</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。