



9月

今月の目標

予定献立表

地域の食材を知ろう



2017(平成29)年9月分(9月1日~29日20日間)

富良野学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|--|
| <p>世界の料理を知ろう</p> <p>5月からすこし期間が開いてしまいましたが、今月も世界の料理を紹介いたします。世界に目を向けてみてください。今回はイタリア料理です。イタリアは、ヨーロッパ大陸にあり、長靴の形をしたイタリア半島が地中海に突出している国です。ファッションの街ミラノ、水の都ヴェネツィア、ピサの斜塔があるフィレンツェ、凱旋門や真実の口などで有名な首都ローマなど、さまざまな都市があります。情熱の国とも呼ばれ、イタリアのチームに所属するサッカー選手が言った「アモーレ(「大切な人」や「愛する人」の意)」は流行語にもなりましたね。国土が南北に長いという特徴があり、国内でも気候が異なるため、北部と南部で食文化が少し異なるそうです。イタリア料理の代表は、パスタとピッツァ(ピザ)です。また、欧州一の米どころであることから、リゾットという米と具をブイヨンで煮込んだ米料理も有名です。イタリア料理に欠かせない食材が、パスタ、チーズ、トマト・ナス・ズッキーニなどの野菜、バジル、ガーリック、オリーブ(オリーブオイル)、レモン、魚介類、ぶどう(ワイン)などです。特に、オリーブやぶどう、レモンは、地中海性気候という夏季は温暖で雨が降る日が少なく乾燥するという特徴ある気候でも育つため、食文化に反映されていて、頻りに利用されています。</p> | | | | |
| <p>4 ・みそ汁 ☆高野豆腐のそぼろ煮 ・野菜かき揚げ ・天井のつゆ</p> | <p>5 ・ツナシチュー ・なすときのこのポロナーゼ ・枝豆</p> | <p>6 ・富良野オムカレー(さくら卵オムレツ) ・フライドオニオン ・山部三味</p> | <p>7 ・ふらのの恵み 焼きそば ・るるるるる〜 ぎつねピザ ・ミニトマト(生)</p> | <p>1 ・みそ汁 ・金平ごぼう ☆かに玉 ☆すきやきふりかけ</p> |
| <p>ごはん 牛乳 小688 中818</p> | <p>ごはん 牛乳 小695 中817</p> | <p>ごはん 牛乳 小852 中991</p> | <p>牛乳 小658 中818</p> | <p>ごはん 牛乳 小751 中870</p> |
| <p>ほうれんそう なめこ こうやどうふ とりこ えだまめ</p> | <p>まぐろ ツナ ジャがいも コーン にんじん たまねぎ パセリ スパゲッティ なす ぶなしめじ ぶたにく たまねぎ ピーマン えだまめ</p> | <p>ぶたにく ジャがいも にんじん たまねぎ たまねぎ</p> | <p>ぶたにく にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう なす しいたけ あぶらあげ たまねぎ ピーマン チーズ</p> | <p>しらたまもち にんじん あぶらあげ なたね ごぼう はくさい ながねぎ さつまあげ たまねぎ ごぼう たけのこ いんげん たまご</p> |
| <p>ふるさと給食 6日、7日の2日間は、ふるさと給食です。 今年から、ふるさと食材の日を行っているのですが、日数が少なくなりましたが、ふるさとのおいしい食材に感謝して食べてください。別に資料も配布・掲示されています。確認してみてくださいね。</p> | | | | |
| <p>11 ・みそ汁 ・厚揚げとコーンの煮物 ・照り焼きチキン</p> | <p>12 ・じゃがいものスープ ・ベーコンとブロッコリーのアーリオオーリオ ・カレーのムニエル</p> | <p>13 ・すまし汁 ・みそ豚玉井 ・えびの水晶包み</p> | <p>14 ・昆布うどん ・豚ヒレカツ ・ムース大福</p> | <p>15 ・みそ汁 ☆無限ピーマン ・ハンバーグ(和風きのこソース)</p> |
| <p>ごはん 牛乳 小686 中788</p> | <p>黒糖パン 牛乳 小581 中663</p> | <p>ごはん 牛乳 小671 中842</p> | <p>牛乳 小701 中749</p> | <p>ごはん 牛乳 小668 中774</p> |
| <p>キャベツ ふのり あつあげ コーン きくらげ</p> | <p>じゃがいも たまねぎ パセリ ベーコン ブロッコリー たまねぎ かさい こむぎこ</p> | <p>たまご たけのこ にんじん うめふ みつば わかめ ぶたにく ごぼう ながねぎ たまご</p> | <p>こんぶ ぶたにく なたね たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ</p> | <p>いんげん えのきたけ ピーマン まぐろ ツナ エリンギ まいたけ 玉ねぎ</p> |
| <p>厚揚げに多いカルシウムと、きくらげに多いビタミンDという栄養は、とても良い組み合わせです。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれるんですよ。どちらも残さず食べてください。</p> | <p>イタリア語でアーリオはんにんにく、オーリオは油の事です。イタリアでは油といえば、オリーブオイルです。多くの油は種子から搾り取ることが多いですが、オリーブオイルは美からとっています。</p> | <p>みそ豚玉井の中の卵は半熟卵のように見えますよ。実は、半熟卵加工をした加工食品を使っています。給食はどの料理も十分に加熱しています。安心して食べてください。</p> | <p>昆布の旨味がたっぷり出ている昆布うどん。昆布の他に、かつおや肉類、トマトにも旨味を感じさせるアミノ酸という成分が多く含まれています。</p> | <p>昨年、インターネットでピーマンが無限に食べられるレシピとして人気が出ている「無限ピーマン」を給食でも出してみますよ。みんなも無限に食べられそうですか？</p> |
| <p>18 敬老の日 太字は、リクエストメニューです。 山部小学校、占冠中央小学校から、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」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)の内容を表示しますので参考にしてください。</p> | <p>19 ・彩りチャウダー ☆ツナポテト ・ドック用ウィンナー</p> | <p>20 ・チキンカレー ・フルーツカクテル ・ナゲットS</p> | <p>21 ・ねぎ塩チャーシュー麺 ・きなこもち ・型抜きチーズ</p> | <p>22 ・呉汁 ・塩肉じゃが ・信田煮</p> |
| <p>小619 中717</p> | <p>小619 中717</p> | <p>小888 中1087</p> | <p>小751 中852</p> | <p>小709 中824</p> |
| <p>あかピーマン きピーマン たまねぎ ポークハム ブロッコリー じゃがいも たまねぎ コーン まぐろ ツナ</p> | <p>スチームコンベクションオープンという機械で使う、新しい用具を買っていただきました!! おかげで、「ツナポテト」という新しいメニューが増えました(´o`)ノワイ</p> | <p>ナゲットFの次は、ナゲットSです。中学生はSから始める食べものの英語を思い出してみよう。つぶつぶしたあの食べもの! そう、畑の肉! Sの正体は…Soy(豆)です。</p> | <p>チャーシュー たまねぎ にんじん もやし キャベツ ながねぎ キクラゲ しらたまもち きなこ</p> | <p>だいず とうふ ながねぎ じゃがいも ぶたにく にんじん たまねぎ いんげん</p> |
| <p>大豆がたっぷり使われています。もうそろそろマメに豆を食べられる子になっていて予想しています。呉汁は冬場の貴重なたんぱく源として飲まれていたおつゆなんです。</p> | <p>大豆がたっぷり使われています。もうそろそろマメに豆を食べられる子になっていて予想しています。呉汁は冬場の貴重なたんぱく源として飲まれていたおつゆなんです。</p> | <p>大豆がたっぷり使われています。もうそろそろマメに豆を食べられる子になっていて予想しています。呉汁は冬場の貴重なたんぱく源として飲まれていたおつゆなんです。</p> | <p>大豆がたっぷり使われています。もうそろそろマメに豆を食べられる子になっていて予想しています。呉汁は冬場の貴重なたんぱく源として飲まれていたおつゆなんです。</p> | <p>大豆がたっぷり使われています。もうそろそろマメに豆を食べられる子になっていて予想しています。呉汁は冬場の貴重なたんぱく源として飲まれていたおつゆなんです。</p> |
| <p>25 ・みそ汁 ☆油揚げともやしのキムチ炒め ・ちくわの磯辺揚げ</p> | <p>26 ・ブラウンシチュー ・白菜のトマト煮 ・カットコーン</p> | <p>27 ・みそ汁 ・ジンギスカン ・五目厚焼き玉子 ・ミルクいちご</p> | <p>28 ・きのこカレーうどん ・おさつスナック ・レモンヨーグルト</p> | <p>29 ・コンソメスープ ・米粉のドライカレー ・ミニアメリカンドック</p> |
| <p>ごはん 牛乳 小662 中762</p> | <p>ミルクパン 牛乳 小623 中712</p> | <p>ごはん 牛乳 小664 中765</p> | <p>牛乳 小656 中734</p> | <p>ごはん 牛乳 小682 中827</p> |
| <p>チンゲンサイ ぶなしめじ あぶらあげ もやし にんじん にら</p> | <p>ぶたにく ジャがいも たまねぎ にんじん あかピーマン ベーコン たまねぎ はくさい トマト</p> | <p>わかめ なめこ ラム たまねぎ もやし キャベツ こんにやく</p> | <p>ぶたにく ぶなしめじ えのきたけ きくらげ しいたけ たまねぎ にんじん</p> | <p>はくさい たまねぎ にんじん ピーマン ポークハム ぶたにく だいずたんぱく だいず トマト たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム</p> |
| <p>油揚げはとうふを揚げた作る、日本ならではの食材です。みそ汁や煮物に使われますが、新メニューでキムチ炒めしてみました。</p> | <p>白菜を食べると、時々辛味や苦味を感じることがあります。白菜などのアブラナ科の植物には、辛み成分であるアリルイソチオシアネートが含まれているからなんです。</p> | <p>ジンギスカンは北海道の郷土料理で、肉は羊を使っています。栄養の「養」の字は羊を食べるとかきます。残さず食べて栄養をしっかりと摂りましょう。</p> | <p>朝晩が涼しく、秋らしい日になってきている頃です。秋が旬の食べものが続々とお店に並びます。きのこの旬も秋です。食材に感謝し、残さず食べましょう。</p> | <p>カレー炒飯のような料理にもドライカレーという呼び名がありますが、ルウのない乾いたカレーをドライカレーと呼びます。</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。