



旬のものを食べよう



富良野学校給食センター

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
・みそ汁		・彩りチャウダー		・ハヤシライス		・かしわうどん		・みそ汁	
・いかと大根の煮物		・じゃがいもとベーコンの洋風煮込み		・オニオンサラダ		・野菜かき揚げ		・さつま揚げの卵とじ	
・赤魚西京焼き		・豆いっぱいフライ		・ミニチキン		・ぶどうゼリー		・ごまだれ肉団子	
小 571 中 659		小 695 中 798		小 825 中 1005		小 623 中 672		小 617 中 762	
なめこ たまねぎ わかめ いか だいこん にんじん		にんじん きピーマン コーン たまねぎ ハム ブロッコリー じゃがいも ベーコン たまねぎ えだまめ		ぶたにく にんじん じゃがいも しめじ トマト まぐろツナ たまねぎ キャベツ きゅうり		とりにく なんと たまねぎ はくさい にんじん ながねぎ		だいこん にんじん だいこんは さつまあげ たまねぎ ごぼう たけのこ いんげん たまご	
肉も魚もたんぱく質をとることができますが、カルシウムの吸収を助けるビタミンDのように、魚にだけ特に多い栄養もあるの で、食べてくださいね。		豆いっぱいフライに使われているいんげん豆は、皮が白いもの、赤みがかったもの、模様がついているもの等、様々な種類があります。		からだの調子を整える栄養に、ビタミンや無機質があります。特に副菜と呼ばれる、野菜などを使って作る料理や、牛乳に豊富に含まれていますよ。		「かしわ」は関西地方の方言で、鶏肉のことをいいます。おかずの野菜かき揚げは、そのまま食べても、うどんに入れて食べてもいいですよ。		さつま揚げは、どのように作られているか知っていますか？たらやほっけなどの魚のすり身を油で揚げて作っています。	
8		9		10		11		12	
・体育の日				・みそ汁		・焼きうどん		・中華コーンスープ	
ふとじ 太字は、リクエストメニューです。 やまべしやうがっこう 中富良野小学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございます。 ☆印は、新メニューです。		さんち 産地などの情報公開について		・甘酢あんかけ丼		・プチかぼちゃもち		・切干大根の中華風サラダ	
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）の内容を表示しますので参考にしてください。		富良野学校給食センターでは、予定こんだてひょう しょう よ ていしよくざいさんしん 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>給食センターとすすんでください。		小 666 中 776		小 620 中 791		小 624 中 768	
とうふ たもぎたけ ながねぎ ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン はくさい しいたけ		とろろ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ごぼう にんじん ぶたにく さつまあげ こんにやく いんげん ごま		甘酢あんは、酢、砂糖、醤油を混ぜたものに、水で溶いた片栗粉を加えて加熱し、とろみをつけたものをいいます。今日の甘酢あんには、ケチャップも入っていますよ。		ぶたにく なんと いか にんじん キャベツ たまねぎ		コーン たまご ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり ハム にんじん	
【ききみそ汁〜きみは違いがわかるかな？〜】 今日はいつものみそ汁ですが、これから出す上富良野、南富良野のみそ汁との違いを分かるためにも、味わって飲もう！詳しくは資料を見てね。		今日は赤のミネストローネに黄のコーンと緑の枝豆のソテーです。彩りの良さは色々な食べ物を使っていることの表れで、自然と栄養バランスが整った食事になります。		【ききみそ汁〜きみは違いがわかるかな？〜】 今日は上富良野学校給食センターのレシピでみそ汁を出します。当たり前に飲んでいるみそ汁も、みそ、だし、具材の違いで色々なバリエーションが楽しめるんですよ。		【旬のものを食べよう】 旬とは、ハウス栽培や養殖ではなく、自然に育った野菜や魚介類などの食べごろの季節のことです。給食だよりも見てみてね。		きりぼしだいこん 気温と湿度が低くカビが生えない秋の終わりから冬に作ると上手にできるそうです。食物繊維たっぷりなので、歯ごたえがあります。	
15		16		17		18		19	
・みそ汁		・ミネストローネ		☆厚揚げとキャベツのみそ汁		・塩ラーメン		☆しめじとほうれん草のみそ汁	
・五目きんぴら		・コーンソテー		・他人丼		・ショーロンボー		・昆布と豚肉の炒め煮	
・さんま紅葉煮		・ささみチーズフライ		・野菜いろいろ肉団子		・紫いもチップス		・コーンのつまみ揚げ	
小 676 中 776		小 605 中 706		小 748 中 955		小 580 中 691		小 684 中 799	
じゃがいも ふのり ごぼう にんじん ぶたにく さつまあげ こんにやく いんげん ごま		スパゲッティ キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも ベーコン トマト コーン えだまめ		あつあげ キャベツ にんじん ぶたにく たまご たまねぎ たけのこ しいたけ		ぶたにく もやし たけのこ はくさい にんじん たまねぎ		しめじ ほうれんそう とうふ ながねぎ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ こんにやく こんぶ	
【ききみそ汁〜きみは違いがわかるかな？〜】 今日はいつものみそ汁ですが、これから出す上富良野、南富良野のみそ汁との違いを分かるためにも、味わって飲もう！詳しくは資料を見てね。		今日は赤のミネストローネに黄のコーンと緑の枝豆のソテーです。彩りの良さは色々な食べ物を使っていることの表れで、自然と栄養バランスが整った食事になります。		【ききみそ汁〜きみは違いがわかるかな？〜】 今日は上富良野学校給食センターのレシピでみそ汁を出します。当たり前に飲んでいるみそ汁も、みそ、だし、具材の違いで色々なバリエーションが楽しめるんですよ。		紫いもはさつまいもの仲間、中身も紫色というのが特徴です。紫色素で抗酸化作用のあるアントシアニンが豊富に含まれています。		【ききみそ汁〜きみは違いがわかるかな？〜】 今日は南富良野学校給食センターのレシピでみそ汁を出します。ききみそ汁を通して、他の料理も味わって食べるきっかけになったらうれしいです。	
22		23		24		25		26	
・みそ汁		・樹海中かぼちゃのポタージュ		・富良野あまくちトトコカレー		・担々麺		・寒天スープ	
・厚揚げと小松菜の煮物		・もやしのナポリタン		・ブロッコリーとささみのサラダ		・えびと野菜の包み蒸し		・油揚げともやしのキムチ炒め	
・さばの塩焼き		・チーズチキンカツ		・トマトオムレツ		・野菜とくだものゼリー		・ちぢみ	
小 669 中 765		小 610 中 723		小 846 中 963		小 637 中 694		小 703 中 816	
たまねぎ さつまあげ わかめ こまつな あつあげ にんじん		かぼちゃ たまねぎ もやし ウィンナー たまねぎ ピーマン		ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン とりにく		もやし たまねぎ チンゲンサイ しいたけ ながねぎ ぶたにく		しいたけ こんにやくかんてん たまねぎ にら ハム ごま あぶらあげ もやし ぶたにく にんじん いんげん ごま	
魚を食べ慣れて欲しいと思い、7月に出したさばの塩焼きをもう1度出します。前は骨をうまく取り出せなくて食べづらそうにしていた人も、食べられるようになったかな？		【旬のものを食べよう】 樹海中学校から届けられたかぼちゃをポタージュにしました。収穫の様子を給食だよりの号外を出すので見のがさないでくださいね。		富良野あまくちトトコカレーについては、給食だよりの号外②を見てみよう。 そう、まだ名の無かったあのカレーに、とうとう名前が…。		担々麺は中華料理で、元々はスープがなく、甘辛い肉みそや青菜などの具を麺と混ぜて食べる料理です。日本に伝わったときに汁ありの作り方で広まったといわれています。		市販されている多くのもやしは、緑豆という小豆によく似た緑色の豆から作られています。芽が出るようにすることを萌やすといい、もやしの名前の語源になっています。	
29		30		31		秋は収穫の季節！じゃがいもについて知ろう 北海道はじゃがいもの収穫量が全国第1位で、秋が収穫時期です。10月の給食でも、富良野産のじゃがいもをお届けします。 じゃがいもについてもっと知って、おいしく食べましょう♪ 【じゃがいもの特徴】 ① 食べるタイミングで味が変わる！？ 収穫したてはでんぷん質が多いからホクホクの食感、越冬させたり、低温貯蔵するとデンプン質が糖に変わり甘さが増します。ぜひ、秋と冬で食べ比べてみてください。 ② 品種ごとに向いている料理方法がある！？ ・男爵…中身が白っぽく、ホクホクした食感が特徴です。揚げ物や、煮崩れしやすいという特徴を生かしてサラダやコロケに向いています。 ・とうや(黄顔)…中身が黄色っぽく、ホクホクというよりは滑らかな食感が特徴です。煮崩れしにくいので、煮物や汁物に向いています。 ※他にも個性豊かな品種がたくさんあるので、お店などで見てみよう。			
・みそ汁		・昔風さつまいものスープ		・みそ汁					
・豚肉とじゃがいもの甘辛煮		・ツナと大根のサラダ		・豆腐のカレー煮					
・和風きんぴら包み焼き		・ベーコンエッグ		・ポテトコロケ					
小 696 中 809		小 566 中 653		小 744 中 853					
はくさい にんじん じゃがいも たまねぎ ぶたにく えだまめ ごま		さつまいも たまねぎ にんじん ベーコン まぐろツナ だいこん きゅうり		キャベツ たまご とうふ ぶたにく ちくわ たまねぎ とうじん えだまめ					
「きんぴら」は、千切りにした材料を砂糖・醤油を使って炒め煮た料理のことで、食材の食感が楽しめる料理です。よくかんで食べてね。		【旬のものを食べよう】 さつまいものおいしい季節ですね。さつまいもは炭水化物が豊富です。エネルギーとなる糖質、お腹の調子を整える食物繊維どちらも炭水化物で、かたにとって重要な栄養です。		豆腐は、水に浸して柔らかくした大豆をすりつぶし、水を加えて煮て、こした豆乳を「にがり」というミネラルで固めたものです。おうちで作ることもできますよ。					

【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。