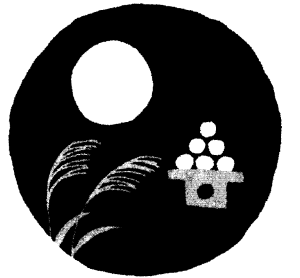




予定献立表

地域の食材を知ろう



2019(令和元)年9月分 (9月2日~30日 19日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ・みそ汁 ・キャベツとじゃがいものみそ煮 ・タコメンチカツ 小 732 中 856	3 ・チキンクリームシチュー ☆玉ねぎとウィンナーのソテー ・ポークピカタ ミルク牛乳 小 644 中 732	4 ・みそ汁 ・鶏ごぼう炒め ・かき揚げ丼 ・天丼のたれ 小 660 中 764	5 ・かき玉塩ラーメン ☆チーズポテト ・和梨ゼリー 牛乳 小 641 中 709	6 ・みそ汁 ・もやしのネギ塩炒め ・照り焼きチキン 小 680 中 781
なす あぶらあげ キャベツ じゃがいも にんじん ぶたにく	とり じゃがいも にんじん たまねぎ エリンギ パセリ ウィンナー ほうれんそう たまねぎ コーン	にんじん はくさい とり じゃがいも にんじん こんにゃく いんげん ごま	たまご ぶたにく もやし はくさい にんじん たまねぎ じゃがいも	とうふ たまねぎ ぶたにく もやし たまねぎ にんじん ながねぎ
【地域の食材を知ろう】 今月から、富良野市東富丘でとれたじゃがいもを給食に使用します！給食に使うじゃがいもは、加熱しても溶けにくい品種を納品して頂きます。	【地域の食材を知ろう】 濃いオレンジや赤、緑の色をもつ野菜にはカロテノイドという色素が含まれます。カロテノイドは体内で、病気から体を守る働きをするビタミンAに変わります。	【地域の食材を知ろう】 今日のかき揚げ丼は、ごはん野菜かき揚げをのせて、天丼のたれをかけて食べます。かき揚げ丼だけでなく鶏ごぼう炒めも残さず食べて、おなかをきれいに食物繊維をしっかりとりましょう。	【地域の食材を知ろう】 溶き卵を汁物に入れるときには、汁にでんぷん粉でとろみをつけ、かき混ぜた勢いで汁が回っているところに卵を入れると、きれいに仕上がります。	【地域の食材を知ろう】 もやしの語源は、若い芽がぐんぐん伸びるという意味の「萌やす」という言葉に由来します。最近では、もやしのような発芽野菜のことをスプラウトとも呼んでいます。
9 ・みそ汁 ・昆布と豚肉の炒め煮 ・さんまのおかか煮 小 675 中 778	10 ・かぼちゃのポタージュ ・スパゲッティナポリタン ・ナゲットS コッパン 小 551 中 732	11 ・富良野オムカレー ・さくら卵のオムレツ ・ミニトマト(生) ・山部三昧 小 656 中 789	12 ☆ふらの野菜たっぷりきつねうどん ☆ふらの人参の蒸しパン ☆エゾ鹿肉ソフトジャーキー 牛乳 小 581 中 657	13 ・中華コーンスープ ・青椒肉絲 ・大餃子 小 717 中 812
しめじ たまねぎ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ こんにゃく	かぼちゃ たまねぎ スパゲッティ ぶたにく 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 ミニトマト	あぶらあげ ながねぎ たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく しいたけ なめこ えのきたけ まいたけ きくらげ にんじん	コーン たまご ながねぎ ぶたにく ピーマン たけのこ
【地域の食材を知ろう】 魚はカルシウムの吸収を助けるビタミンDを含みます。今日のように柔らかく煮て骨まで食べられる料理は、骨に含まれるカルシウムも一緒にとれるところが良いですね。	【地域の食材を知ろう】 今日のは牛乳ではなく、富良野広域連合の3施設で共同購入したオレンジジュースを提供します。他にもナポリタンなど比較的残食の少ないメニューにしました。今日は完食を目指せるかな？	【ふるさと給食の日】 11日・12日の2日間は、年に一度の「ふるさと給食」です。富良野地域のおいしい食材に感謝して、たくさん食べてください！詳しくは別で配布・掲示される資料を見てください。	【地域の食材を知ろう】 青椒肉絲の「青椒」はピーマン、「肉絲」は肉の細切りという意味です。中国四川料理の定番メニューの一つです。	【地域の食材を知ろう】 今日のださんご汁は、北海道の名産をつめこんだみそ汁です。名産は他にもたくさんあるので、ぜひオリジナルのださんご汁を考えてみてください。
16 敬老の日 【お知らせ】 太字は、リクエストメニューです。布礼別小学校、占冠中央小学校、富良野西中学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございます。☆印は、新メニューです。	17 ・大根とウィンナーのポトフ ・ミートソースのおじゃが煮 ・チキンカツ コッパン 小 577 中 643	18 ☆スンドゥブスープ ・イカと野菜のスタミナ炒め ・にら饅頭 小 688 中 792	19 ・焼きそば ・手羽やわらか煮込み ・紫いもチップス 小 638 中 755	20 ・どさんご汁 ・豚すき煮 ・五目厚焼き玉子 小 661 中 763
【お知らせ】 当センターでは、単品での「揚げ物・煮し物・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してください。	ウィンナー だいこん キャベツ たまねぎ マカロニ じゃがいも ぶたにく だいごたんぱく たまねぎ にんじん	とうふ あさり たまねぎ こまつな ぶたにく いか ぶたにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし	ぶたにく ウィンナー なたに にんじん キャベツ たまねぎ もやし	ほたて コーン にんじん じゃがいも たまねぎ わかめ ぶたにく しらすき やきとろ たまねぎ えのきたけ
23 秋分の日 【お知らせ】 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。	24 ・ミルクオニオンスープ ☆高野豆腐のケチャップソース煮 ・チキンのオープン焼き 小 597 中 693	25 ・ポークカレー ・アセロラジュレ ・ミニアメリカンドック 小 799 中 936	26 ・みそけんちんうどん ・味付け玉子 ・ミニたい焼き 小 642 中 706	27 ・みそ汁 ・なすと豚肉の醤油炒め ・コーンのつまみ揚げ 小 674 中 785
【お知らせ】 魚料理は残食が多いですが、さばの味噌煮は比較的残食が少ないです。食べやすい味なので、魚が苦手な人もぜひ挑戦してみてください。	パターパン ☆高野豆腐のケチャップソース煮 小 597 中 693	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ アセロラジュレ ミルクかんでんヨーグルト	さとも だいこん ごぼう にんじん たまねぎ あぶらあげ	キャベツ たまご ぶたにく なす いんげん あかピーマン
30 ・みそ汁 ・野菜の生姜焼き ・さば味噌煮 小 661 中 769	秋が収穫の季節！大豆について知ろう 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。) ①大豆を青いうちに収穫すると、○○○○として食べることができます。ずんだもちを作るときには欠かせません。 ②大豆を炒って粉にすると、○○○に変身！給食では揚げパンにまぶして使われたりしています。 ③豆乳をにがりで固めると、○○○に変身！作り方によって、「木綿」や「絹ごし」などの種類があります。 ④煮た大豆から豆乳をしぼった後に残ったものは、○○○に変身！「うの花」という別名もあります。 ⑤大豆に塩と麹を混ぜて発酵させると、○○○に変身！赤や白など、地域によって種類も豊富です。 ⑥大豆、塩、小麦、麹などを混ぜて発酵させると、○○○○○に変身！和食の味付けには欠かせません。 ⑦大豆を蒸してわらに入れ、1日寝かせると…ねばねばの○○○○○に変身！			
	【お知らせ】 北海道は全国1位の大豆の生産地です！			

【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。