

給食センターだより 9月

稚内市学校給食センター 令和 7年 8月発行 (中学校向け)



食の備えを見直しましょう



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



◎今月の献立から◎ ☞はスプーンの必要な日です。

- ・ 17日(水) ビビンバは、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・ 26日(金) ねぎ塩豚丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、コーン・ピーマン・さやいんげん・じゃがいも・豚肉・ほっけ・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
1	月	★ごはん ★牛乳	★高野豆腐とねぎの味噌汁 はんぺんチーズフライ ★鶏肉じゃが	牛乳 わかめ 高野豆腐 チーズ 鶏肉	ねぎ 白滝 玉ねぎ 人参	ごはん 油 じゃがいも
2	火 ☞	★コッパン ★牛乳	ワンタンスープ ★ローストウインナー きゃべつとツナのソテー	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ	人参 小松菜 きゃべつ	コッパン ワンタン 油
3	水	★ごはん ★牛乳	★呉汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★鶏肉とごぼうの炒め煮	牛乳 大豆 油揚げ 姫ほっけ	大根 椎茸 ごぼう さやいんげん	ごはん ごま
4	木	いなりずし(3個) ★牛乳	★豚ねぎそうめん 筍のきんぴら	牛乳 豚肉	玉ねぎ ごぼう ねぎ 筍 糸こんにゃく	いなりずし 冷麦 ごま
5	金	★ごはん ★牛乳	★小松菜と油揚げの味噌汁 コーン焼売(3個) ★和風麻婆豆腐	牛乳 油揚げ 豆腐	小松菜 コーン ねぎ 筍	ごはん 油

8	月	★ごはん ★牛乳	★いも団子汁 ★ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮	牛乳 ほっけ 鶏肉	えのき茸 ほうれん草 グリーンピース	ごはん 油 じゃがいも
9	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★肉団子のスープ オニオンリング(3個) ★ズッキーニのトマト煮	牛乳 鶏肉 大豆	ほうれん草 ズッキーニ マッシュルーム	ソフトフランス 油
10	水	★ごはん ★牛乳	スープ春雨 白身魚フライ ★プルコギ	牛乳 ホキ 豚肉	小松菜 椎茸 ピーマン	ごはん 春雨 ごま
11	木	★牛乳	★醤油ラーメン プチ肉まん(2個) ★枝豆とじゃがいものソテー	牛乳 豚肉 茎わかめ	人参 ねぎ 玉ねぎ 枝豆 コーン	ラーメン 油 じゃがいも
12	金	★ごはん ★牛乳	★豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉のごま照り焼き ★もやしと豚肉の塩炒め	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉	ねぎ 人参 もやし	ごはん 油 ごま
16	火	★バターパン ★牛乳	★キャロットポタージュ なすとトマトのグラタン 鶏肉ときのこのソテー ミルメークココア	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ コーン なす トマト ぶなしめじ ブロッコリー	バターパン バター 油
17	水	★ごはん ★牛乳	★キムチ味スープ 野菜のチヂミ ★ビビンバ	牛乳 すけとうだら 豚肉	白菜 舞茸 もやし ほうれん草	ごはん 油
18	木	★牛乳	わかめうどん きんとんパイ ★きんぴらごぼう	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ	人参 ねぎ ごぼう 白滝 さやいんげん	うどん さつまいも ごま
19	金	★ごはん ★牛乳	★ミートボールカレー ★コーンソテー ソファール元気	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ コーン 枝豆 人参	ごはん 油 じゃがいも
22	月	★ごはん ★牛乳	すまし汁 いわしのみぞれ煮 ★里芋のそぼろあんかけ	牛乳 茎わかめ いわし	人参 ねぎ 枝豆	ごはん 里芋 油
24	水	★ごはん ★牛乳	★実だくさん汁 あじメンチ ★筍と豚肉のオイスターソース炒め	牛乳 がんとどき あじ 豚肉	たもぎ茸 舞茸 ピーマン	ごはん 油
25	木	★牛乳	★ちゃんぽん風ラーメン てっちゃんぎょうざ(3個) ★炒めナムル	牛乳 なると巻き 豚肉	きゃべつ 椎茸 もやし さやいんげん	ラーメン 油 ごま
26	金	★ごはん ★牛乳	★なめこの味噌汁 厚焼き卵 ★ねぎ塩豚丼	牛乳 豆腐 卵 豚肉	なめこ ねぎ もやし えのき茸	ごはん 油 ごま
29	月	★ごはん ★牛乳	★豚汁 あみ焼きハンバーグ ブロッコリーのんにく炒め	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ツナ	大根 人参 ねぎ ブロッコリー	ごはん 油
30	火	★クロパン ★牛乳	★かぼちゃのポタージュ 肉だんご(3個) ★青菜のソテー	牛乳 鶏肉 豚肉	かぼちゃ ブロッコリー チンゲンサイ	クロパン バター

9月平均栄養価 エネルギー754キロカロリー たん白質 28.3g 脂質 26.0g 炭水化物 97.8g 食塩 3.5g

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆