

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 (小学校向け)



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



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、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。
- ・26日(金) ねぎしおぶたどんは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。

★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日です。

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

日	曜	こ ん だ て		おもなざいりょうとそのはたらき		
				ち にく・ほ 骨を つくる あかのなかま	からだの ちょうしを ととのえる みどりのなかま	なつ ちから もとになる きいろのなかま
1	月	★ごはん	★こうやどうふとねぎのみそしる はんぺんチーズフライ	牛乳 わかめ こうやどうふ チーズ とりにく	ねぎ しらたき たまねぎ にんじん	ごはん あぶら じゃがいも
2	火 	★コッペパン	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 とりにく ぶたにく ツナ	にんじん こまつな きゃべつ	コッペパン ワンタン あぶら
3	水	★ごはん	★ごじる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★とりにくとごぼうのいために	牛乳 だいず あぶらあげ ひめほっけ	だいこん しいたけ ごぼう さやいんげん	ごはん ごま
4	木	いなりずし (2こ) ★牛 乳	★ぶたねぎそうめん たけのこのきんぴら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ ごぼう ねぎ たけのこ いとこんにゃく	いなりずし ひやむぎ ごま
5	金	★ごはん	★こまつなとあぶらあげのみそしる コーンしゅうまい(2こ) ★わふうマーボーどうふ	牛乳 あぶらあげ どうふ	こまつな コーン ねぎ たけのこ	ごはん あぶら

8	月	★ごはん ★牛 乳	★いもだんごじる ★ほっけのおやき だいこんのそぼろに よくかんで たべよう！	牛乳 ほっけ とりにく	えのきたけ ほうれんそう グリンピース	ごはん あぶら じゃがいも
9 	火	★そうやのしおいり ソフトフランス ★牛 乳	★にくだんごのスープ オニオンリング(2こ) ★ズッキーニのトマトに	牛乳 とりにく だいず	ほうれんそう ズッキーニ マッシュルーム	ソフトフランス あぶら
10	水	★ごはん ★牛 乳	スープはるさめ しろみざかなフライ ★プルコギ	牛乳 ホキ ぶたにく	こまつな しいたけ ピーマン	ごはん はるさめ ごま
11	木	★牛 乳	★しょうゆラーメン プチにくまん ★えだまめとじゃがいものソテー	牛乳 ぶたにく くきわかめ	にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ コーン	ラーメン あぶら じゃがいも
12	金	★ごはん ★牛 乳	★とうふとわかめのみそしる とりにくのごまてりやき ★もやしとぶたにくのしおいため	牛乳 とうふ わかめ ぶたにく	ねぎ にんじん もやし	ごはん あぶら 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 とりにくときのこのソテー ミルメークココア	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ 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 あぶら
17 	水	★ごはん ★牛 乳	★キムチあじスープ やさいのチヂミ ★ビビンバ	牛乳 すけとうだら ぶたにく	はくさい まいたけ もやし ほうれんそう	ごはん あぶら
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 とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ ごぼう しらたき 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 ソファールげんき	牛乳 とりにく だいず ヨーグルト	たまねぎ コーン えだまめ にんじん	ごはん あぶら じゃがいも
22	月	★ごはん ★牛 乳	すましじる いわしのみぞれに ★さといものそぼろあんかけ	牛乳 くきわかめ いわし	にんじん ねぎ えだまめ	ごはん さといも あぶら
24	水	★ごはん ★牛 乳	★みだくさんじる あじメンチ ★たけのことぶたにくのオイスターソースいため	牛乳 がんもどき あじ ぶたにく	たもぎたけ まいたけ ピーマン	ごはん あぶら
25	木	★牛 乳	★ちゃんぽんふうラーメン てっちゃんぎょうざ(2こ) ★いためナムル	牛乳 なるとまき ぶたにく	きゃべつ しいたけ もやし さやいんげん	ラーメン あぶら ごま
26	金	★ごはん ★牛 乳	★なめこのみそしる あつやきたまご ★ねぎしおぶたどん	牛乳 とうふ たまご ぶたにく	なめこ ねぎ もやし えのきたけ	ごはん あぶら ごま
29	月	★ごはん ★牛 乳	★ぶたじる あみやきハンバーグ ブロッコリーのにんにくいため	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく ツナ	だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー	ごはん あぶら
30 	火	★クロパン ★牛 乳	★かぼちゃのポタージュ にくだんご(2こ) ★あおなのソテー	牛乳 とりにく ぶたにく	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620 キロカロリー たん白質 23.7g 脂質 22.2g 炭水化物 78.1g 食塩 2.7g						

◆ 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。 ◆