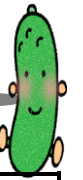


9月よていにさんだて

毎週水曜日は
平取産きゅうりを
寄贈いただきます



月	火	水	木	金
がつ きゅうしよくもくひょう ~9月 給食目標~ あさ 朝ごはんを しっかり た 食べよう	1 スタミナ丼 だいこん あぶら あ 大根と油揚げの みそ汁 小 631kcal ブルーベリーゼリー	2 平取産きゅうり をいただきました むぎはん 麦ご飯 じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 3年生社会科 見学 鶏塩ザンギ 小 604kcal 平取野菜の中華揚げ	3 カレーうどん キャベツの 浅漬け 小 590kcal ベビーチーズ	4 むぎはん 麦ご飯 たまねぎとしめじの みそ汁 ぶたにく 豚肉のすき焼き煮 小 628kcal もやしのラー油 じょうゆ
黄	米 麦 三温糖 ごま油 米ぬか油 ブルーベリーゼリー	米 麦 じゃがいも 三温糖 じゃがいもでん粉 薄力粉 米ぬか油 ごま油 ごま(いり) ラー油	干しうどん カレールウ(2種) ごま油 白いりごま	米 麦 しらたき 米ぬか油 三温糖 ごま(すり) ごま油 ラー油
赤	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	牛乳 みそ 鶏肉 卵	鶏肉 油揚げ 牛乳 塩昆布 毎日骨太 MBP ベビーチーズ	牛乳 みそ 豚肉 焼き豆腐 ハム
緑	★牛乳は、毎日つきます。 ★都合により、献立が一部変更になることがありますのでご了承ください。	にんじん たまねぎ 青ピーマン もやし だいこん にんにく しょうが	たまねぎ にんじん 長ねぎ びらとり トマト 平取産きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ ぶなしめじ にんじん はくさい 長ねぎ 生しいたけ もやし 青ピーマン
7 コーンピラフ アルファベット スープ 小 616kcal かぼちゃチーズ フライ	8 むぎはん 麦ご飯 じゃがいもとわかめ のみそ汁 たらザンギ 三色ひたし 小 610kcal	9 平取産きゅうり をいただきました むぎはん 麦ご飯 小松菜と厚揚げのみそ汁 4年生 社会科見学 きゅうりと わかめの酢の物 小 566kcal	10 かいこうきねんび 開校記念日 ANNIVERSARY	11 むぎはん 麦ご飯 じゃがいもとウインナー のスープ 小 670kcal ガリパチキン キャベツのごまドレサラダ
黄	米 有塩バター じゃがいも 米ぬか油 かぼちゃチーズフライ アルファベットマカロニ	米 麦 じゃがいも 米ぬか油 ごま(いり)	米 麦 三温糖 ごま油 白いりごま	米 麦 じゃがいも 三温糖 じゃがいもでん粉 有塩バター マヨネーズ ごま(すり)
赤	鶏肉 牛乳 ベーコン	牛乳 油揚げ わかめ みそ たらザンギ	生揚げ みそ 鶏もも肉 乾燥わかめ 牛乳	牛乳 ウインナー 鶏肉 系かまぼこ ツナ油揚げ
緑	玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし エリンギ	長ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	こまつな にんじん 長ねぎ 大根 チンゲンサイ 平取産きゅうり しょうが	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり にんにく
14 キムチチャーハン 豆腐とレタスの中華 スープ もやしとほうれん草 のナムル 小 605kcal	15 むぎはん 麦ご飯 秋の味覚 メニュー さつまいもと 油揚げのみそ汁 鶏肉のねぎみそ焼き 小 684kcal 五目きんぴら	16 平取産きゅうり をいただきました ムギライス ポークカレー きゅうりサラダ 福神漬 小 754kcal	17 わかめご飯 ぶた汁 たらのスパイス揚げ 磯香和え 小 630kcal	18 むぎはん 麦ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーと ペンのサラダ 小 689kcal
黄	米 麦 米ぬか油 ごま(いり) ごま油 じゃがいもでん粉 三温糖	米 麦 さつまいも 三温糖 ごま(いり) 米ぬか油 ごま油 こんにゃく	米 麦 じゃがいも カレールウ(2種) 米ぬか油 三温糖	米 麦 じゃがいも 板こんにゃく 米ぬか油
赤	豚肉 牛乳 木綿豆腐 卵 焼き竹輪	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 赤みそ さつま揚げ	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ たらスパイス揚げ のり 炊き込みわかめ
緑	長ねぎ にんじん 青ピーマン しょうが にんにく はくさい(キムチ) レタス もやし ほうれんそう	長ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レタス みかん缶 だいこん(福神漬)	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ ほうれんそう もやし しょうが
21 けいろう ひ 敬老の日	22 こくみん きゅうじつ 国民の休日	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24 スパゲティ・ナポリタン ブロッコリーサラダ 小 593kcal	25 きのこご飯 十五夜 秋の味覚メニュー さつまいもと ごぼうのみそ汁 ぶりカツ 小 733kcal
黄	スパゲティ 米ぬか油 三温糖 マヨネーズ	米 麦 三温糖 さつまいも 米ぬか油	スパゲティ 米ぬか油 三温糖 マヨネーズ	米 麦 三温糖 さつまいも 米ぬか油
赤	ソーセージ ベーコン 粉チーズ 牛乳	油揚げ 牛乳 みそ ぶりカツ 鶏肉	たまねぎ エリンギ にんじん 青ピーマン トマト缶 にんにく ブロッコリー スイートコーン パセリ	ぶなしめじ しいたけ 干しいたけ にんじん 糸みつば ごぼう
緑	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶	ぶなしめじ しいたけ 干しいたけ にんじん 糸みつば ごぼう	たまねぎ えのきたけ 青ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく	たまねぎ えのきたけ 青ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく
28 バターロール クリームシチュー とちかだいず 十勝大豆コロッケ マカロニサラダ 小 838kcal	29 むぎはん 麦ご飯 キャベツとさつまあげ のみそ汁 小 563kcal だいこん 大根とツナの サラダ	30 平取産きゅうり をいただきました むぎはん 麦ご飯 わかめスープ サムギョブサル 小 646kcal きゅうりの 三色ナムル	寄贈のおしらせ まいしゅうすいようび 毎週水曜日は ありがとう びらとりちようさん 平取町産きゅうり 6月~8月にびらとりトマトをたくさんいただき、今月はびらとり農業協同組合・びらとり野菜生産振興会様より平取町産きゅうりをいただきます。 感謝の気持ちをこめて、おいしくいただきますよう。	
黄	バターロール じゃがいも バター 米ぬか油 マヨネーズ 砂糖 十勝大豆コロッケ マカロニ ホワイトルウ	米 麦 じゃがいも しらたき 米ぬか油 三温糖 ごま(いり)	米 麦 ごま(いり) 三温糖 ごま油 米ぬか油	米 麦 ごま(いり) 三温糖 ごま油 米ぬか油
赤	牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳	牛乳 さつま揚げ みそ 豚肉 ツナ油揚げ	牛乳 わかめ ハム 豚肉	牛乳 わかめ ハム 豚肉
緑	玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり	キャベツ にんじん 長ねぎ たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり	たまねぎ えのきたけ 青ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく	たまねぎ えのきたけ 青ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく

おいしいね♡



★10日は開校記念日です、給食ありません。

1923年(大正12年)9月1日、関東で大きな地震が発生しました。関東大震災です。この大震災の教訓を忘れず、台風や地震などの自然災害への意識を高め、防災対策を強化する日として1960年に制定されました。

防災の日を機に、家族で防災について話し合い、防災グッズの見直しをしましょう。

災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



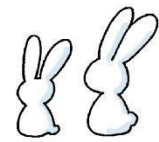
【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



やっぱり睡眠も大切です

見直そう！

食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

原材料のおしらせ

※給食で使用する加工品の原材料をお知らせします



- 1日 ブルーベリーゼリーCFE（糖類(異性化液糖(国内製造))、上白糖、難消化性デキストリン、ブルーベリーピューレー、ブルーベリー果肉、ブルーベリー濃縮果汁、寒天、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、V、C、ピロリン酸鉄)
- 3日 毎日骨太MBPベビーチーズ(ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳タンパク質、乳化剤、水)
- 7日 かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ、チーズフード、パン粉、砂糖、牛乳、マーガリン、ピロリン酸第二鉄製剤、食塩、(衣)パン粉、微粉パン粉、バターミックス、植物油、加水)
- 8日 釧路産鱈ザンギ(スケトウダラ、でん粉、食塩、植物性蛋白、香辛料、醤油、米発酵調味料、水、生姜、砂糖、おろしにんにく、おろし生姜、味噌、醸造酢、還元水飴、植物油)
- 16日 福神漬(大根、なす、きゅうり、れんこん、なたまめ、しそ、ごま、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、食塩、香辛料、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、加水)
- 17日 真鱈スパイス揚げ(真鱈、唐揚げ粉(澱粉、食塩、調味料(アミノ酸)、粉末醤油、糖類、香辛料))
- SL炊き込みわかめ(塩蔵わかめ(韓国、日本)、食塩、砂糖、酵母エキス)
- 18日 国産ミートのハンバーグ60Ca&Fe(豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、粉末状植物性たん白、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン、加工でん粉、クエン酸鉄Na、その他キャリアオーバー等、水)
- 25日 北海道産ぶりカツ(ぶり、パン粉、バターミックス、コショウ)
- 28日 パターロール(強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト(生)、鶏卵(地場産)、マーガリン、水)
- 十勝大豆コロッケ(じゃがいも、だいず、たまねぎ、乾燥マッシュポテト、パン粉、中力粉、植物油、とうもろこしでん粉、上白糖、塩、香辛料、水)