

給食だより9月号



上勝町学校給食共同調理場
令和6年9月1日発行

なが なつやす お がつき はし がつ
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れがでないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

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。

令和6年 9月 学校給食予定献立表

日曜	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ハヤシライス、ぎゅうにゅう、かいそうサラダ	こめ、じゃがいも、ハヤシルウ、あぶら、さとう、オリーブあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だっしふんにゅう、わかめ、ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	656kcal 23.4g 20.0g
3火	ごはん、ぎゅうにゅう、しろみずかなのすだちふうみ、とんじる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、さつまいも	ぎゅうにゅう、メルルーサ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	すだちかじゅう、にんじん、ごぼう、ねぎ	707kcal 31.4g 18.9g
4水	ごはん、ぎゅうにゅう、にくじゃが、きりほしだいこんとほうれんそうのツナあえ	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、ツナ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、しょうが、きりほしだいこん、ほうれんそう	648kcal 26.2g 17.4g
5木	むぎごはん、ぎゅうにゅう、ホイコーロー、はるまき	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、はるまき	キャベツ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ヤングコーン、にんにく、しょうが	605kcal 23.1g 18.3g
6金	コッパパン、いちごジャム、ぎゅうにゅう、はくさいとにくだんこのスープ、かぼちゃのサラダ	パン、ジャム、はるさめ、ごまあぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、にくだんこ、ハム	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、きゅうり	601kcal 21.0g 25.0g
9月	ピピンバ、ぎゅうにゅう、わかめスープ、れいとうみかん	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、しらすぼし、みそ、たまご、わかめ、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ねぎ、みかん	663kcal 27.3g 22.5g
10火	ごはん、のりつくだに、ぎゅうにゅう、こうやどうふのたまごとじ、はすのすのもの	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、のりつくだに、こうやどうふ、とりにく、たまご、さつまあげ、しらすぼし	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、はす、きゅうり	641kcal 32.2g 15.8g
11水	ごはん、ぎゅうにゅう、さんまのかばゆき、きゅうりのゆかりあえ、こまつなとたまねぎのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さんま、あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、きゅうり、ゆかり、こまつな、たまねぎ、ねぎ	665kcal 23.3g 22.4g
12木	ごはん、ぎゅうにゅう、かぼちゃのそぼろに、ほうれんそうとれんこんのごまあえ	こめ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが、ほうれんそう、れんこん	636kcal 22.1g 15.4g
13金	コッパパン、ぎゅうにゅう、ハンバーグのきのこソースかけ、なすびすし、とうがんのスープ	パン、バター、あぶら、さとう、じゃがいも、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、とりにく	しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、とうがん、チンゲンサイ、とうもろこし、ねぎ、しょうが	621kcal 27.4g 26.0g
17火	なすびすし、ぎゅうにゅう、かきたまじる、つきみだんご	こめ、さとう、あぶら、つきみだんご	しらすぼし、ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、わかめ	すだちかじゅう、にんじん、なす、しょうが、たまねぎ、こまつな	605kcal 21.7g 17.4g
18水	ごはん、ぎゅうにゅう、マーボーれんこん、ツナのナムル	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ	れんこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、にんにく、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり	634kcal 22.2g 18.4g
19木	ごはん、ぎゅうにゅう、かきあげ、カレーキャベツ、ふしめんじる	こめ、さつまいも、ごむぎこ、かたくりこ、あぶら、ふしめん	ぎゅうにゅう、えび、しらすぼし、たまご、ちくわ、あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、グリーンピース、にんじん、キャベツ、こまつな、しいたけ	656kcal 24.5g 15.5g
20金	コッパパン、ぎゅうにゅう、ポークビーンズ、ごぼうサラダ、すだちゼリー	パン、じゃがいも、さとう、バター、オリーブあぶら、すだちゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ツナ	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、ごぼう、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	622kcal 27.8g 22.6g
24火	運動会代休				
25水	ごはん、ぎゅうにゅう、いりどり、ししゃものさらさあげ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、ししゃも	こんにゃく、れんこん、にんじん、さやいんげん	673kcal 28.3g 20.2g
26木	ごはん、ぎゅうにゅう、あつやきたまご、ぶたにくとあつあげのみそに	こめ、さとう、みそ、あぶら	ぎゅうにゅう、あつやきたまご、ぶたにく、なまあげ	こんにゃく、にんじん、ごぼう、えだまめ	686kcal 26.8g 25.5g
27金	コッパパン、ぎゅうにゅう、やきビーフン、あげぎょうざ、ミニトマト	パン、ビーフン、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、ちくわ、ぎょうざ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、トマト	660kcal 26.0g 28.0g
30月	ドライカレー、ぎゅうにゅう、やさいスープ	こめ、むぎ、カレールウ、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ、キャベツ、とうもろこし、パセリ	653kcal 25.6g 20.2g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更する場合があります。ご了承ください。