8・9月 給食だより

令和8年7月24日
音更町立下士幌小学校

今月の注目メニュー

和ぎゅりー給食　8月31日（月）おとぷけスープカレー

和牛日本一を決める「全国和牛能力共進会」が、来年8月に音更町で開催されることにちなんで、**音更すずらん和牛**を贅沢に使用した音更町の給食オリジナルスープカレーを作ります！
命をいただいていることに感謝しながら、音更のおいしさがつまった給食を味わいましょう！

★ポイント★
①スープカレーの具材は全て音更町産
②隠し味に音更町産大豆のみそ
③旬の音更町産野菜をトッピング

防災給食
9月1日（月）カンパン・ロングライフ牛乳

毎年9月1日は「防災の日」です。普段から非常食を食べ慣れておくことで、非常時にも安心して食事をすることができます。給食をきっかけに、ご家庭でも防災について話題にしていただければと思います。

<ロングライフ牛乳>
★長期間の常温保存ができる牛乳
・加熱滅菌した牛乳を、光と空気を遮断する容器に無菌状態で充填することで、菌の数を限りなくゼロに近づけています。
・要冷蔵の牛乳と同等の栄養を摂取することができます。

<カンパン>
★水分を減らして固く焼いたビスケット状のパン
・調理せずにそのまま食べることができます。
・消化吸収に優れていて、満腹感を得られます。
・賞味期限が長く、備蓄に適しています。

十五夜給食
9月25日（金）十五夜

団子や秋の収穫物などを供えて、１年で最も美しいとされる月を眺めながら、作物の収穫を祝い感謝する伝統行事です。給食では、秋が旬のいもや根菜類、満月のように丸い大福が登場します。大福は少しずつ口に入れてよく噛んで食べましょう。

おとぷけ給食
9月29日（火）かぼちゃポタージュ

音更町のかぼちゃは、夏の強い日差しと朝晩の涼しさの中で育ちます。温度差があることで、かぼちゃの中に栄養となるでんぷんがしっかりとたまっていきます。
給食ではルウからかぼちゃポタージュを作ります♪

8月のこんだて

	献立名		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
25日（火）	チョコマーシャル　ポテトソテー　コッペパン　はくさいスープ	コッペパン	コッペパン		
		白菜スープ		ハム	はくさい　にんじん　たまねぎ
		ポテトソテー	じゃがいも	ウインナー	キャベツ
		チョコマーシャル	チョコマーシャル		
		牛乳		牛乳	
26日（水）	たまごやき　ごはん　とりにくのさっぱりに	ごはん	ごはん		
		鶏肉のさっぱり煮	じゃがいも	鶏肉　生揚げ　ちくわ	にんじん　たけのこ　たまねぎ　しいたけ
		玉子焼き		玉子焼き	
		牛乳		牛乳	
27日（木）	フルーツしらたま　ほうれんそうのクリームスパゲティ	ほうれん草のクリームスパゲティ	スパゲティ　バター	ベーコン　牛乳	ほうれんそう　たまねぎ　しめじ
		フルーツ白玉	白玉もち（よくかんでたべてね）		もも　パイン
		牛乳		牛乳	
28日（金）	とうもろこしのグラタン　たまごパン　ポークビーンズ	たまごパン	たまごパン		
		ポークビーンズ	じゃがいも	音更大袖振大豆　豚肉	にんじん　たまねぎ　トマト
		とうもろこしのグラタン	とうもろこしのグラタン		
		牛乳		牛乳	
31日（月）	わぎゅりーきゅうしょく　よつばデザートヨーグルト　ごはん　すあげやさい　おとぷけスープカレー	おとぷけスープカレー	ごはん　麦	すずらん和牛	たまねぎ（ゆめせんか）　にんじん　レッドキャベツ　生きくらげ　バジル
		素揚げ野菜	ながいも		ブロッコリー
		よつ葉デザートヨーグルト		ヨーグルト	
		牛乳		牛乳	

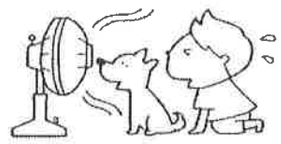
9月のこんだて

	献立名		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
1日（火）	ぼうさいきゅうしょく　ロングライフぎゅうにゅう　フランクソースに　カンパン（めやす：ひとり3こ）　ブランパン　ポテトコンソメ	ブランパン	ブランパン		
		ポテトコンソメ	じゃがいも	ハム	えのき　たまねぎ　にんじん
		フランクソース煮		フランクフルト	
		カンパン	カンパン（よくかんでたべてね）		
		ロングライフ牛乳（いちご）		ロングライフ牛乳（いちご）	
2日（水）	いわしのうめに　まめごはん　こんさいじる	豆ごはん	ごはん	わかめ	えだまめ
		根菜汁	じゃがいも	鶏肉	にんじん　ながねぎ　ごぼう　だいこん　しいたけ
		いわしの梅煮		いわしの梅煮	
		牛乳		牛乳	
3日（木）	ミニぶたまん　しおラーメン	塩ラーメン	ラーメン	豚肉　わかめ	にんじん　もやし　はくさい　ながねぎ　メンマ
		ミニ豚まん	ミニ豚まんの生地	ミニ豚まんの具	
		牛乳		牛乳	
4日（金）	ツナマヨやき　こくとうパン　ジュリアンスープ	黒糖パン	黒糖パン		
		ジュリアンスープ		ベーコン	たまねぎ　キャベツ　にんじん
		ツナマヨ焼き	じゃがいも	ツナ　チーズ	しめじ　たまねぎ　ハセリ
		牛乳		牛乳	

	献立名		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
7日(月)	みそカツ・ごはん・かみなりじる	ごはん	ごはん		
		雷汁		豆腐	にんじん　ごぼう　ながねぎ だいこん　はくさい
		みそカツ		ロースカツ	
		牛乳		牛乳	
8日(火)	トマトオムレツ・バターパン・はくさいのクリームに	バターパン	バターパン		
		白菜のクリーム煮	バター	肉団子　牛乳	はくさい　にんじん　たまねぎ パセリ
		トマトオムレツ		トマトオムレツ	
		牛乳		牛乳	
9日(水)	とりにくのネギしおいため・ごはん・なめこじる	ごはん	ごはん		
		なめこ汁		豆腐	なめこ　ながねぎ
		鶏肉のネギ塩炒め		鶏肉	たまねぎ　しめじ　にんじん ながねぎ
		牛乳		牛乳	
10日(木)	フルーツゼリーココ・スパゲティミートソース	スパゲティ ミートソース	スパゲティ	豚肉	にんじん　たまねぎ　トマト
		フルーツゼリーココ	ナタデココ ぶどうゼリー		パイン
		牛乳		牛乳	
11日(金)	いちごジャム・ジャーマンポテト・コッペパン・ABCスープ	コッペパン	コッペパン		
		ABCスープ	マカロニ	ウインナー	たまねぎ　にんじん　コーン パセリ
		ジャーマンポテト	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ　パセリ
		いちごジャム	いちごジャム		
		牛乳		牛乳	
14日(月)	ヨーグルト・ポークカレー	ポークカレー	ごはん　麦 じゃがいも	豚肉	たまねぎ　にんじん
		ヨーグルト		ヨーグルト	
		牛乳		牛乳	
15日(火)	チキンナゲット(ひとり2こ)・クリームパン・ポトフ	クリームパン	クリームパン		
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ　たまねぎ　にんじん
		チキンナゲット		チキンナゲット	
		牛乳		牛乳	
16日(水)	ねぎたまやき・ごはん・たんたんスープ	ごはん	ごはん		
		坦々スープ		豚肉	にんじん　にら　はくさい もやし　メンマ
		ねぎたま焼き		ねぎたま焼き	
		牛乳		牛乳	

	献立名		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
17日(木)	かりかりだいず・ごもくうどん	五目うどん	うどん	鶏肉　ちくわ	こまつな　にんじん　しいたけ ながねぎ
		かりかり大豆 (のり塩)		音更大袖振大豆	
		牛乳		牛乳	
18日(金)	ハンバーグてりやきソース・たまごパン・キャベトマスープ	たまごパン	たまごパン		
		キャベトマスープ	ラビオリ		キャベツ　トマト　たまねぎ にんじん
		ハンバーグ 照り焼きソース		ハンバーグ	
		牛乳		牛乳	
24日(木)	きなこボテト・ベーコンのスパゲティ	ベーコンのスパゲティ	スパゲティ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　しめじ ほうれんそう
		きなこボテト	じゃがいも	きなこ	
		牛乳		牛乳	
25日(金)	じゅうごやきゅうしょく・おつきみだいふく・たきこみごはん・ぶたじる	炊き込みごはん	ごはん	鶏肉　ひじき	ごぼう　にんじん　しいたけ たけのこ
		豚汁	じゃがいも	豚肉　豆腐	だいこん　はくさい　にんじん ごぼう　ながねぎ
		お月見大福	さつまいも& 豆乳クリーム大福	よくかんでたべてね	
		牛乳		牛乳	
28日(月)	ひじきふりかけ・ピリからきゅうり・とりにくとだいこんのあまからに・ごはん	ごはん	ごはん		
		鶏肉と大根の甘辛煮		鶏肉　ちくわ	にんじん　たけのこ　だいこん しいたけ
		ピリ辛きゅうり			きゅうり
		ひじきふりかけ		ひじき	
		牛乳		牛乳	
29日(火)	おとぶけきゅうしょく・ミルージュ・キャベツメンチ・たまごパン・かぼちゃポタージュ	たまごパン	たまごパン		
		かぼちゃ ポタージュ	バター	牛乳	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん
		キャベツメンチ		キャベツメンチ	
		ミルージュ		ミルージュ	
30日(水)	ちぢみ・やきぶたチャーハン・えのきのスープ	焼豚チャーハン	ごはん　麦	豚肉	ながねぎ　にんじん　たまねぎ しいたけ
		えのきのスープ		豆腐	えのき　チンゲンサイ　にんじん
		ちぢみ	ちぢみ		
		牛乳		牛乳	

○お知らせ

物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。

月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	638kcal	24.0g	21.2g	2.4g
中学校	792kcal	29.9g	25.8g	3.0g