

令和6年  
9月

# こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター  
Tel 5-2555



こんげつしやうよてい きさく まちうきんしやくざい ちが い もち ぎょう さろま牛、かぼちゃっ娘、食パン、ズッキーニです。

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つく日
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)	
2 (月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		だいこん、にんじん、ながねぎ	
	焼きつくね	やきつくね			
	きりぼしだいこんの煮物 切干大根の煮物	あぶらあげ、さつまあげ、ひじき	サラダあぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	
3 (火)	スパゲティカレーソース	ふたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ	
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも、サラダあぶら		
	スティックチーズ	スティックチーズ			
4 (水)	マーボー丼	ふたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、ごまあぶら	ながねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく	
	ごま和え		すりごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、もやし	
	もも缶			ももかん	
5 (木)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	コンソメスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	
	しろみさかな 白身魚フライ	しろみさかなフライ (ホキ)	サラダあぶら		
	蒸し野菜サラダ		わふうドレッシング	ブロッコリー、カリフラワー、コーン	
6 (金) 若保遠足 浜保遠足	わかめごはん	わかめ	こめ、いりごま		
	みそ汁	とうふ、みそ		なめこ、ながねぎ	
	肉じゃが	ふたにく	じゃがいも、さとう、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、えだまめ、しらたき	
	もやしの酢味噌和え	ハム、みそ	さとう、ごま	もやし、ほうれんそう、コーン	
9 (月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		はくさい、えのきだけ	
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれに			
	だいこん 大根のそぼろ煮	とりにく	さとう、かたくりこ、サラダあぶら	だいこん、にんじん、えだまめ、しょうが	
10 (火) 若保 お楽しみ会	鶏ときのこのあんかけうどん	とりにく	うどん、さとう、かたくりこ	にんじん、ほうれんそう、ながねぎ、えのきだけ、ぶなしめじ、ほししいたけ	
	ふかしさつまいも		さつまいも		
	えだまめ 枝豆			えだまめ	
11 (水)	ごはん		こめ		
	かしわ汁	とりにく	かたくりこ	にんじん、ごぼう、ながねぎ、ほししいたけ、つきこんにゃく	
	鮭のみりん焼き	さけ		ブロッコリー、にんじん、コーン	
	厚揚げの味噌炒め	ふたにく、あつあげ、みそ	さとう、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが	
12 (木) 佐小遠足	揚げパン(きなこ)	きなこ	コッペパン、サラダあぶら、さとう		
	豚肉ともやしのスープ	ふたにく	サラダあぶら、かたくりこ	にんじん、ほうれんそう、もやし、ながねぎ、にんにく	
	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き			
	パイン缶			パインかん	
13 (金) 浜保 お楽しみ会	とうきびのバターしょうゆごはん		こめ、バター	コーン	
	みそ汁	とうふ、みそ		にんじん、えのきだけ、ながねぎ	
	はんぺんチーズフライ	はんぺんチーズフライ	サラダあぶら		
	かぼちゃサラダ	ハム、プレーンヨーグルト	さとう、エッグケア	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えだまめ	
17 (火)	スパゲティミートソース	ふたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく	
	キャベツとコーンのサラダ	シーチキン	さとう	にんじん、キャベツ、コーン	
	じゅうごや 十五夜ゼリー		じゅうごやゼリー		

18 (水)	ピビンバ	ぶたにく	こめ、さとう、サラダあぶら、ごまあぶら、いりごま	メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、しょうが、にんにく	
	中華スープ	とうふ	かたくりこ	はくさい、ながねぎ、えのきたけ	
	肉しゅうまい	にくしゅうまい			
19 (木)	コッパン		コッパン		
	大豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー、だいず	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、トマト	
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ	サラダあぶら		
	カラフルサラダ	ハム	オリーブオイル、さとう	キャベツ、アスパラ、パプリカ	
20 (金)	ポークカレー	ぶたにく、だいず	こめ、じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	
	福神漬け			ぶくじんづけ	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー	みかんかん	
24 (火)	ほたてのクリームスパゲティ	ほたて、ぎゅうにゅう、とうにゅう、だいず、スキムミルク	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ	
	ベビードック	ベビードック	サラダあぶら		
	レモンマリネサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ、にんじん、コーン、レモンかじゅう	
25 (水)	もち麦ごはん		こめ、もちむぎ		
	若保 お楽しみ会	ふるさと給食	サロマン牛のすき焼き	サロまぎゅう、とうふ	
	もやしとハムの甘酢和え	ハム	さとう	もやし	
	弘内菓子舗のお菓子		かぼちゃこ		
26 (木)	食パン		しょくパン		
	秋の美りスープ	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、まいたけ、パセリ	
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ			
	ラタトゥイユ		オリーブオイル	たまねぎ、ズッキーニ、パプリカ、なす、トマトかん、にんにく	
27 (金)	ごはん		こめ		
	若小	みそ汁	あぶらあげ、みそ	ぶなしめじ、もやし	
	きのこ信田	きのこしのだ			
	鶏肉とさつまいもの甘辛煮	とりにく	さつまいも、さとう、いりごま、かたくりこ	しょうが	
30 (月)	ごはん		こめ		
	若小	みそ汁	あつあげ、みそ	たまねぎ、ほうれんそう	
	若小	ハンバーグ	ハンバーグ		
	若小	きんぴらごぼう		サラダあぶら、さとう、ごま	

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

毎月掲載しております「1食分のカロリー」ですが、カロリー計算後にデータが破損してしまい、復旧作業が間に合わず記載することができませんでしたので、ご了承願います。カロリーを知りたい方は、給食センターまでお問い合わせください。



2024年の十五夜は9月17日です。

## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てたい形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

## 「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

備える

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>1人1日3リットル × 3日以上必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ慣れているもの。</li> <li>保存性の高いもの。</li> <li>調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>

### 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。