

令和7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

今月使用予定の佐呂間町産食材は、ほたての稚貝、ズッキーニ、食パン、もち麦、サロマ牛です。サロマ牛については、トップファーム様より無償で提供いただけるものです。感謝の気持ちを持って、よく味わって食べましょう。

曜日 びょうじ 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はたらき			スプーン・ フォークの つけ方
		ち 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)	
1(月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん	
	焼きつくね	やきつくね			
	切り干し大根の煮物	さつまあげ、あぶらあげ、ひじき		きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	
2(火)	スパゲティカレーソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、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	
	フライドポテト		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			
3(水)	マーボー丼	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	なげねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく	
	もやしのごま和え	みそ	すりごま、さとう	もやし、ほうれんそう、にんじん	
	冷凍パイ			冷凍パイ	
4(木)	コッペパン		コッペパン		
	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	
5(金) 若保遠足 浜保遠足	わかめごはん	わかめ	こめ、いりごま		
	なめこ汁	とうふ、みそ		なめこ、なげねぎ	
	肉じゃが	ぶたにく	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	
8(月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		はくさい、えのきたけ	
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれに			
	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	
9(火)	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、なげねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、ほししいたけ	
	大学芋		さつまいも、サラダあぶら、くろざとう、さとう、みずあめ、ごま		
10(水) 若保 お楽しみ会	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、なげねぎ、ほししいたけ、つきこんにゃく	
	鮭のみりん焼き	さけ			
	厚揚げのチャンプルー	あつあげ	サラダあぶら、ごまあぶら、さとう	きゃべつ、にんじん、ほししいたけ、しょうが、にんにく	
11(木)	パンズパン		パンズパン		
	ほうれん草のスープ	とうふ		ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	
	ハンバーグ	ハンバーグ	さとう		
	コールスローサラダ	シーチキン	エッグケア、さとう	キャベツ、にんじん、コーン	
12(金) 浜保 お楽しみ会 佐小遠足	ボークカレー	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			ふくじんづけ	
	マスカットゼリー		マスカットゼリー	パインかん	
16(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	
	キャベツのマリネ		オリーブオイル	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	
17(水)	ビビンバ	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	
	わかめスープ	わかめ、とうふ	かたくりこ	たまねぎ、なげねぎ、えのきたけ	
	ボークしゅうまい	ボークしゅうまい			
18(木)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	秋の栗のスープ	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	
	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	

19(金)	とうきびのバターしょうゆごはん		こめ、バター	コーン	
浜保お誕生会	みそ汁	とうふ、みそ		にんじん、えのきたけ、ながねぎ	
	あじフライ	あじフライ	サラダあぶら		
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも、エッグケア、さとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ	
22(月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ	
	わかどり 若鶏ごま照り焼き	わかどりのごまてりやき			
	おかか和え	かつおぶし	さとう	ほうれんそう、はくさい、にんじん	
24(水)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		ほうれんそう、たまねぎ	
	ミートボール	ミートボール			
	ごもく 五目きんぴら	さつまあげ	サラダあぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん、つきこ んにゃく	
25(木)	しよく 食パン		しよくパン		
若保 お楽しみ会	ジュリエヌスープ	ベーコン		キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじ ん、パセリ	
	とりにく 鶏肉のトマトソース煮	とりにく	サラダあぶら、バター、さとう	たまねぎ、エリンギ、にんにく	
	きなこプリン	きなこプリン			
26(金)	もち麦ごはん		こめ、もちむぎ		
ふるさと給食	サロマ牛のすき焼き	サロマぎゅう、とうふ	さとう、さらだあぶら	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきた け、ながねぎ、しらたき	
	ブロッコリーのごまマヨ和え		エッグケア、さとう、すりごま	ブロッコリー	
	かぼちゃん本舗のかぼちゃんパイ		かぼちゃっこ		
29(月)	ごはん		こめ		
若小	みそ汁	みそ	じゃがいも	にんじん、ながねぎ	
	きのこ信田	きのこしのだ			
	キャベツ炒め煮	ぶたにく	サラダあぶら、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん	
30(火)	しょうゆラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん、サラダあぶら	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、なが ねぎ、メンマ、しょうが、にんにく	
若小	どさんコーン		サラダあぶら	どさんコーン	
	みかん缶			みかんかん	

※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。 ※※1食分のカロリーをお知りになりたい方は給食センターまでお問い合わせください。



み な お

食の備え を見直しましょう



ねん がつついたち かんとうだいしんさい はっせい
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!

ひとり 1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。





食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



かんづめ 缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる ゆでん調理 がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。