

9月 給食たより

令和5年度 **9月号**

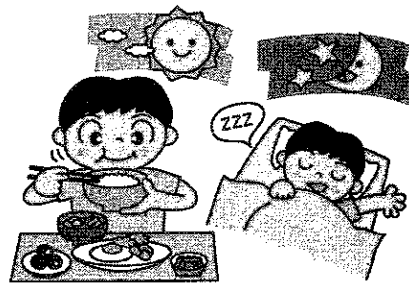
千歳市学校給食センター

(TEL23-3591・FAX23-3599)

まだまだ暑い日は続いていますが、朝晩は少しずつ涼しさも感じられるようになりました。秋は「実りの秋」と言われ、たくさんの食べ物が旬を迎えてよりおいしくなる季節です。旬の食べ物を食べて毎日元気に過ごしましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



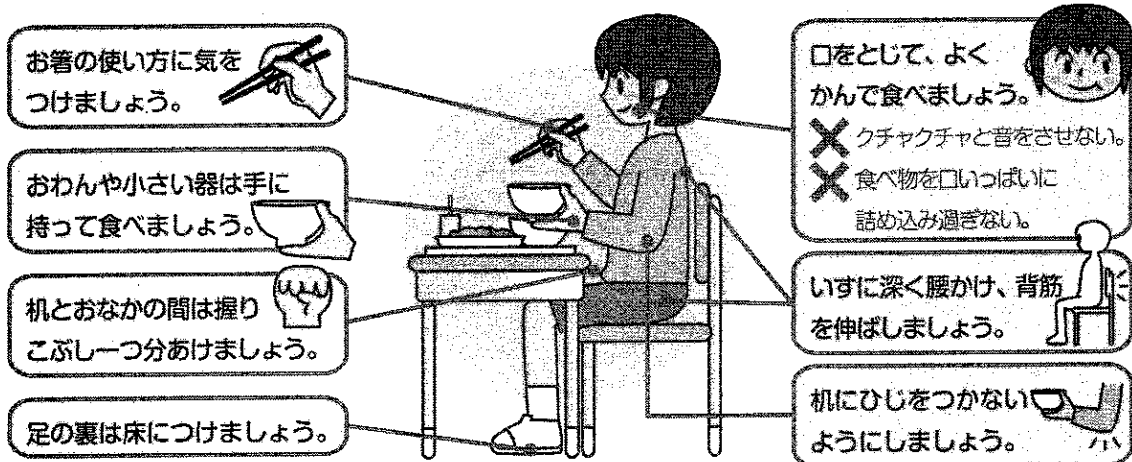
疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

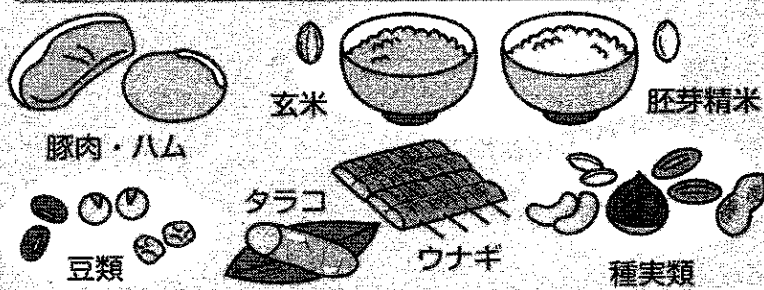
食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

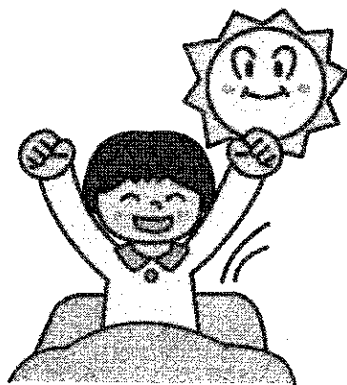
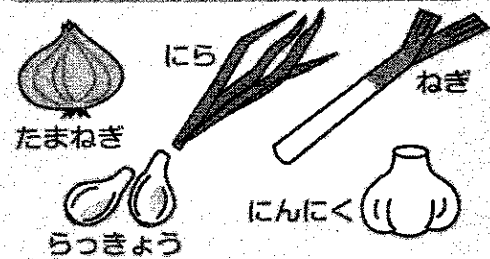
よい姿勢で食べましょう



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



9月29日は十五夜です!



十五夜は月がきれいに見える秋のなかで特に美しくみられる日のことです。月見団子は団子を月に見立てたもので、すすきは稲穂に見立て魔除けとしてお供えされています。その他にも秋に収穫された農作物をお供えて、感謝の気持ちを表わします。

中学校28日・小学校29日にお月見ゼリーがつきます!

学校給食に使用している

主な食品の産地について

給食センターでは、主な食品の産地についてお知らせしていますので、給食センターのホームページからご覧ください。ホームページをご覧にならない方でファックスや郵送により産地情報を希望される方は、給食センター(TEL23-3591)へご連絡ください。

保護者の皆様へ

①長期間給食を食べない場合は 事前にご連絡を

病気等による長期欠席や「おあしす」通級等により、長期間給食を食べないことになる方は、各学校にご連絡いただきますようお願いいたします。

②給食費納入のお願い

給食費は、お子様が毎日食べる給食の食材料を購入するために使われます。納期限までに納めるようお願いいたします。ご不明な点などございましたら、各学校にお問い合わせください。

令和5年度9月予定こんだて表・小学校

千歳市学校給食センター
TEL23-3591
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます
【中学年の基準】
◎エネルギー基準値650kcal
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13～20%

献立	食品		
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど
1(金) 五目うどん	うどん	鶏肉 油揚げ	小松菜 長葱 人参 干し椎茸
641 kcal	ちくわ磯辺天ぷら 厚揚げの味噌炒め	菜種油 菜種油	ちくわ磯辺天ぷら 厚揚げ
	スイートポテト	三温糖・でん粉 スイートポテト	玉葱・人参 しめじ・ピーマン
6(水) ごはん 白菜の味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	白菜 玉葱 人参・長葱
661 kcal	さば塩焼き ウインナーじゃが	じゃがいも 三温糖 菜種油	さば塩焼き ウインナー 人参 白滝
7(木) 麦ごはん ハヤシライス	麦ごはん じゃがいも バター 三温糖	豚肉	人参・玉葱 しめじ しょうが にんにく
764 kcal	オムレツ 野菜ソテー	オムレツ ベーコン	キャベツ 人参・玉葱
8(金) 味噌ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 赤みそ	キャベツ・もやし 長葱・しょうが にんにく
621 kcal	ギョーザ【2個】 鶏肉とピーマンの ピリ辛炒め	ギョーザ 鶏肉	たけのこ・ピーマン 人参・しょうが にんにく
	ミルメークココア	ミルメークココア	
11(月) ごはん 根菜のすまし汁	ごはん	鶏肉 油揚げ	大根・人参 ごぼう・長葱
675 kcal	たらフライ 豚肉の生姜炒め	菜種油 春雨 菜種油 三温糖	たらフライ 豚肉 玉葱・人参 いんげん しょうが
	ひじきふりかけ	ひじきふりかけ	
12(火) 丸パン クリームシチュー	丸パン じゃがいも 菜種油	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース
656 kcal	ケチャップ味肉団子 キャベツソテー	ケチャップ味肉団子	キャベツ コーン・人参 ピーマン
13(水) ごはん 大根の味噌汁	ごはん	白みそ	大根・白菜 長葱・人参
607 kcal	あじの煮つけ 五目豆	菜種油 三温糖	あじの煮つけ 高野豆腐 大豆 ちくわ 人参 ごぼう グリーンピース
14(木) ごはん わかめスープ	ごはん	わかめ 豆腐	長葱 白菜
617 kcal	ごぼうつまみ揚げ【2個】 チーズタッカルビ風	ごぼうつまみ揚げ	玉葱・もやし 人参・にら にんにく しょうが
15(金) スパゲッティ ツナトマトソース	スパゲッティ 菜種油 三温糖 小麦粉	ツナ	玉葱・人参 パセリ トマト にんにく
736 kcal	ポロニアカツ 蒸し野菜	菜種油	ポロニアカツ
	ごまドレッシング	ごまドレッシング	キャベツ もやし・人参

献立	食品		
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど
19(火) 角食パン ABCスープ	角食パン アルファベットマカロニ	ベーコン	キャベツ 玉葱・人参 ブロッコリー
702 kcal	チキンロイヤルカツ コーンソテー	菜種油	チキンロイヤルカツ ウインナー コーン・玉葱 人参・いんげん
	チョコクリーム	チョコクリーム	
20(水) ごはん マーボー豆腐	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉	豆腐 豚肉 赤みそ	にんにく しょうが 長葱 人参・にら 干し椎茸
671 kcal	えびシューマイ【2個】 ラ・フランスゼリー	えびシューマイ	ラ・フランスゼリー
21(木) ごはん キャベツの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	キャベツ 玉葱 人参 しめじ
621 kcal	にしん甘露煮 切干大根炒め煮	菜種油 三温糖	にしん甘露煮 さつま揚げ 豚肉 人参
22(金) 肉うどん	うどん	豚肉 油揚げ	小松菜 長葱 干し椎茸
613 kcal	かぼちゃひき肉フライ 高野豆腐の煮物	菜種油 三温糖 でん粉 菜種油	かぼちゃひき肉フライ 高野豆腐 さつま揚げ 玉葱 人参 グリーンピース しょうが
25(月) ごはん 豆腐の味噌汁	ごはん	豆腐 油揚げ 白みそ	長葱 小松菜 たまき茸
637 kcal	いわしかつお節煮 きんぴらごぼう	菜種油 三温糖	いわしかつお節煮 豚肉 ごぼう 白滝 人参
26(火) 丸パン コンソメスープ	丸パン	ベーコン	人参・玉葱 キャベツ ブロッコリー
642 kcal	ウインナー【2個】 ケチャップミート	パン粉 菜種油 三温糖	ウインナー 豚肉 豆腐 玉葱 人参
27(水) 麦ごはん ポークカレー	麦ごはん じゃがいも 菜種油	豚肉	人参 玉葱 にんにく しょうが
730 kcal	枝豆と野菜のソテー	菜種油	枝豆・人参 キャベツ
	冷凍みかん	冷凍みかん	
28(木) ごはん 芋団子汁	ごはん いもち		大根・ごぼう 人参・長葱
636 kcal	鶏つくね ひじきの炒め煮	菜種油 三温糖	鶏つくね 豚肉 高野豆腐 ひじき さつま揚げ
29(金) ちゃんぽん麺	ラーメン 菜種油	豚肉 いか かまぼこ	玉葱・人参・もやし キャベツ・たけのこ しょうが・にんにく
733 kcal	春巻き 厚揚げの中華風炒め	春巻き 菜種油	人参・玉葱 キャベツ・たけのこ しょうが・にんにく
	お月見ゼリー	お月見ゼリー	

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。