

令和7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

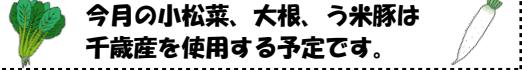
◎牛乳は毎日の給食に出ます
【中学生の基準】
◎エネルギー基準値650kcal
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13~20%

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 病気にかかりにくくするなど
3(水)	ごはん 野菜の味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	白菜 玉葱 人参・長葱
	若鶏ごま照焼き 五目豆	若鶏ごま照焼き	高野豆腐 大豆 竹輪	つきこにゅく 人参・ごぼう グリーンピース
4(木)	ごはん ワンタンスープ	ごはん ワンタン		白菜・玉葱 長葱・人参 干し椎茸
	みぞだれ肉団子 チンジャオロース	みぞだれ肉団子	豚肉	だけのこ・もやし ピーマン・玉葱 生姜・にんにく
5(金)	カレーうどん	うどん	豚肉 油揚げ	玉葱 人参 長葱 干し椎茸
	南瓜コロッケ おかか野菜	南瓜コロッケ	菜種油 三温糖 ごま油	南瓜コロッケ かつお節 もやし キャベツ 人参
8(月)	ごはん わかめスープ	ごはん	わかめ 豆腐・つと	長葱 白菜
	肉シューまい ビビンバ風炒め	肉シューまい	豚肉	もやし・人参 ほうれん草 だけのこ 生姜・にんにく
9(火)	丸パン ABCスープ	丸パン マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉葱 人参
	コーンフライ 大豆ミート入り ケチャップミート	コーンフライ	パン粉 菜種油 三温糖	豚肉 玉葱 大豆ミート
10(水)	わかめごはん 大根と油揚げの味噌汁	ごはん	わかめ 油揚げ 白みそ	大根・人参 長葱 つきこにゅく
	いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮	いわしのみぞれ煮	豚肉 高野豆腐・ひじき さつま揚げ	人参 しらたき
11(木)	麦ごはん ハヤシライス	麦ごはん		
	野菜ソテー	じゃがいも 菜種油 三温糖	豚肉 ベーコン	人参 玉葱 にんにく・生姜 キャベツ 人参・玉葱 ピーマン
12(金)	冷凍みかん			冷凍みかん
	担々麺 青のりボテト	ラーメン 三温糖・菜種油 白ごま	豚肉 つと 赤みそ	生姜・人参・もやし キャベツ・にんにく 長葱・チンゲン菜
16(火)	青のりボテト プロッコリーと コーンのソテー	じゃがいも 菜種油	青のり ベーコン	プロッコリー コーン・玉葱
	ラ・フランスゼリー 角食パン	ラ・フランスゼリー 角食パン		
17(水)	角食パン ジュリエンヌスープ	角食パン		キャベツ・玉葱 人参・ピーマン
	あみ焼きハンバーグ 小松菜とワインナーの ソテー	あみ焼きハンバーグ オリーブ油	ワインナー	小松菜・玉葱 人参・コーン にんにく
18(木)	スライスチーズ	スライスチーズ		

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 病気にかかりにくくするなど
17(水)	ごはん 春雨スープ	ごはん	春雨	鶏肉 人参 白菜・長葱
	ギョーザ【2個】 ブルコギ	ギョーザ	豚肉 赤みそ	玉葱 もやし・人参 にんにく
18(木)	ごはん 肉味噌豆腐	ごはん	菜種油 三温糖 でん粉	豆腐 豚肉 赤みそ
	春巻き ココアワッフル	春巻き	菜種油	玉葱 人参・長葱 グリーンピース 干し椎茸 生姜・にんにく
19(金)	スパゲティ ツナトマトソース	ツナ	スパゲティ 菜種油 三温糖	玉葱 人参 トマト にんにく
	オムレツ 枝豆と野菜のソテー	オムレツ	菜種油	枝豆 人参 キャベツ
22(月)	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
	手羽元やわらか煮 人参と春雨のツナ煮	手羽元やわらか煮	春雨 三温糖	ツナ 人参
24(水)	ごはん 豚汁	ごはん	じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ
	さば塩焼き 切干大根炒め煮	さば塩焼き	菜種油 三温糖	さつま揚げ 切干大根 豚肉
25(木)	ナン 2空回コラボ キーマカレー	ナン	豚肉(う米豚) 大豆ミート	玉葱・人参 ピーマン トマト・生姜 にんにく
	ワインナーと 野菜のソテー	ワインナー	菜種油	もやし・人参 いんげん
26(金)	冷凍りんご 肉うどん	冷凍りんご	うどん	小松菜 長葱 干し椎茸
	かき揚げ 厚揚げの味噌炒め	かき揚げ	菜種油 菜種油 三温糖 でん粉	厚揚げ 白みそ
29(月)	ごはん 大根と豆腐の味噌汁	ごはん	豆腐 油揚げ 白みそ	大根 キャベツ 小松菜
	白鳥魚フライ ワインナーじゃが	白鳥魚フライ	菜種油 じゃがいも 三温糖 菜種油	ワインナー 人参 しらたき
30(火)	角食パン コーンポタージュ	牛乳	菜種油 生クリーム バター	玉葱 コーン パセリ
	ケチャップ味肉団子 ペンネソテー	ケチャップ味肉団子	マカロニ 菜種油	ベーコン 玉葱・人参 ピーマン にんにく

※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。

今月の小松菜、大根、う米豚は
千歳産を使用する予定です。



9月給食たより

令和7年度
千歳市学校給食センター
(TEL23-3591・FAX23-3599)



夏休みが終わり、学校生活が再開しました。学校のある生活リズムに直すことはできましたか？これから少しずつ秋らしい気候になっていきます。季節の変わり目も元気に過ごせるように生活リズムをしっかり見直しましょう。



～生活リズムの整え方～



きちんと朝ごはんを食べていますか？

時間がない、食欲がわからず朝ごはんをぬいでしまっていませんか？朝ごはんをぬくと、集中力の低下や、体調不良を起こしやすくなります。また、成長にも影響してきます。夏休みが終わり、忙しい朝が再び始まった今、朝ごはんのために朝の過ごし方を見直してみませんか？



意識していますか？ 食事のマナー

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、お箸を正しく使っていなかったりと、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や、自分自身の健康にもつながります。正しい姿勢やマナーを改めて確認してみましょう。

正しい姿勢



やりがちなマナー違反



地場産物を食べて

地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを**地産地消**といいます。生産者の顔をが見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

給食では、**千歳市産**のものを使用する「**千産千消**」に取り組んでいます。今月は千歳産の**小松菜・大根・う米豚**を使用します。ぜひ、みなさんもお買い物をする際には、千歳市産のものを買ってみませんか？



2空団コラボ キーマカレー

このキーマカレーは、千歳市に基地を置く航空自衛隊第2航空団食堂のレシピを基に作されました。

カレーライスはインドからイギリスを経て日本に伝わった料理です。色々な食材が入ったカレーは栄養価が高く、長期保存することもできたため、軍用食としてよく食べられていました。そのことをきっかけに、戦後には学校給食にも導入され、カレーという料理が広まり、今のような国民食へとなりました。

この2空団コラボキーマカレーにはう米豚や、千歳市の隣にある長沼町の大豆を使った大豆ミートが入っています。自衛隊の基地があり、周りの地域や特産品に恵まれている千歳市だからこそ作ることができたカレーです。



千歳市駒里の「おおやファーム」で育てられているう米豚は、お米を食べて育ちます。ふんわりと柔らかく、甘みがあるのが特徴です。

千歳市の隣にある長沼町は大豆作りが盛んです。厳選された長沼町の大豆を使った、安心安全で旨味が詰まった大豆ミートです。