

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 病気にかなり にくくするなど
3(水)	ごはん 野菜の味噌汁	ごはん	白菜 玉葱 人参・長葱
654 kcal	若鶏こま照焼き 五目豆	若鶏こま照焼き 菜種油 三温糖 高野豆腐 大豆 竹輪	つきこんにゃく 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
615 kcal	みそだれ肉団子 チンジャオロース	みそだれ肉団子 でん粉 菜種油 ごま油 豚肉	たけのこ・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	玉葱 人参 長葱 干し椎茸
645 kcal	南瓜コロッケ おかか野菜	菜種油 三温糖 ごま油 かつお節	南瓜コロッケ 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 白菜
633 kcal	肉シューマイ ピビンバ風炒め	肉シューマイ 菜種油 ごま油 三温糖 白ごま 豚肉	もやし・人参 ほうれん草 たけのこ 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
628 kcal	コーンフライ 大豆ミート入り ケチャップミート	菜種油 パン粉 菜種油 三温糖 豚肉 大豆ミート	コーンフライ 玉葱 人参
10(水)	わかめごはん 大根と油揚げの味噌汁	わかめ 油揚げ 白みそ	大根・人参 長葱 つきこんにゃく
653 kcal	いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮	菜種油 三温糖 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 じゃがいも 菜種油 三温糖	人参 玉葱 にんにく・生姜
750 kcal	野菜ソテー	菜種油 ベーコン	キャベツ 人参・玉葱 ピーマン
	冷凍みかん		冷凍みかん
12(金)	担々麺	ラーメン 三温糖・菜種油 白ごま	生姜・人参・もやし キャベツ・にんにく 長葱・チンゲン菜
612 kcal	青のりポテト	じゃがいも 菜種油	青のり
	ブロッコリーと コーンのソテー	菜種油 ベーコン	ブロッコリー コーン・玉葱
	ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー	
16(火)	角食パン ジュリエンスープ	角食パン	キャベツ・玉葱 人参・ピーマン
624 kcal	あみ焼きハンバーグ 小松菜とウインナーの ソテー	あみ焼きハンバーグ オリーブ油 ウインナー	小松菜・玉葱 人参・コーン にんにく
	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 病気にかなり 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
662 kcal	ギョーザ【2個】 ブルコギ	菜種油 三温糖 ごま油 白ごま 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 玉葱 人参・長葱 グリーンピース 干し椎茸 生姜・にんにく
809 kcal	春巻き ココアワッフル	菜種油 ココアワッフル	春巻き
19(金)	スパゲティ ツナトマトソース	スパゲティ 菜種油 三温糖	ツナ 玉葱 人参 トマト にんにく
648 kcal	オムレツ 枝豆と野菜のソテー	菜種油	オムレツ 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
656 kcal	手羽元やわらか煮 人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖 手羽元やわらか煮 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 人参・大根 ごぼう 玉葱 つきこんにゃく
692 kcal	さば塩焼き 切干大根炒め煮	菜種油 三温糖 さば塩焼き さつま揚げ 豚肉	切干大根 人参
25(木)	ナン 2空回コラボ キーマカレー	ナン 菜種油	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
608 kcal	ウインナーと 野菜のソテー 冷凍りんご	菜種油	ウインナー もやし・人参 いんげん 冷凍りんご
26(金)	肉うどん	うどん	豚肉 油揚げ 小松菜 長葱 干し椎茸
631 kcal	かき揚げ 厚揚げの味噌炒め	菜種油 菜種油 三温糖 でん粉	かき揚げ 厚揚げ 白みそ 玉葱 人参 ピーマン しめじ
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
674 kcal	白身魚フライ ウインナーじゃが	菜種油 じゃがいも 三温糖 菜種油	白身魚フライ ウインナー 人参 しらたき
30(火)	角食パン コーンポタージュ	角食パン 菜種油 生クリーム バター	牛乳 玉葱 コーン パセリ
695 kcal	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	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と見直しましょう。



～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、食欲がわかないと朝ごはんをぬいてしまっていないですか？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、お箸を正しく使えていなかったりと、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られました。

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。

まいとん
う米豚



長沼産大豆ミート



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。