



## 遠別の食べ物のおいしさを知ろう!

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子ども頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

そして、旬の食材を取り入れる場合は、ぜひ、地元遠別でとれた食べ物を積極的に選びましょう。

## どうして?

「地域で作られた食べ物を、地域で食べる」ということを地産地消といいます。地元で作られた旬の食べ物を食べれば、新鮮な食べ物を安心しておいしく食べることができます。身近で作られているので、どのような人が、どのような場所で、どのように作っているかがすぐにわかります。

また、生産物を輸送する時間が短くてすむため、環境にもやさしいと言われています。

### 今月の遠別産使用予定

- 花菜夢さんより
  - じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ながねぎ、キャベツ、ピーマン、カラピーマン
- 竹之内さんより
  - ミニトマト
- JAオロロン
  - メロン

## 道産牛肉、道産ほたて登場!

このたび、道は、新型コロナウイルス感染拡大で消費が低迷している「道産牛肉」と「道産ほたて」を学校給食のメニューに出す事業を始めました。遠別町でも、9月に無償提供される「道産牛肉」と「道産ほたて」を使用した料理が16日、28日に登場します。お楽しみに。

牛肉は1月、ほたては12月、1月にも使用する予定です。



道の駅で、花菜夢さんの新鮮でおいしい野菜と出会えます。

# 9月よていにんだてひょう

月	火	水	木	金
9月の平均栄養量 エネルギー693kcal たんぱく質 27.8g 脂肪エネルギー比 27% 塩分 2.6g	<b>1日</b> 牛乳 キンパ風混ぜずし (かんこくのり) わかめスープ えびぎょうざ2こ 遠別産メロン	<b>2日</b> 牛乳 ごはん たまご玉葱のみそ汁 ほっけのごまみそ焼き 野菜の五目煮	<b>3日</b> 牛乳 塩ラーメン バンバンジー 遠別産ミニトマト1こ 梨	<b>4日</b> 牛乳 さんまかば焼き丼 (かば焼き・錦糸卵) ①1切、②2切 とりちゃんこ汁 プリン
<b>7日</b> 牛乳 ごはん もやしと 油揚げのみそ汁 おろしハンバーグ ひじきの炒め煮	<b>8日</b> 牛乳 青菜ごはん 豚汁 ちくわの磯辺揚げ 2切れ もやしのからし和え	<b>9日</b> 牛乳 ごはん わかめと油揚げのみそ汁 ぶたのしょうが炒め イタリアンサラダ 遠別産ミニトマト1こ	<b>10日</b> 牛乳 天玉うどん 肉じゃがコロッケ 梨	<b>11日</b> 牛乳 麦ごはん チキンカレー 福神漬け フルーツの ソフトゼリー和え
<b>14日</b> 牛乳 ごはん 油揚げと 大根のみそ汁 たまご焼き2切れ じゃがいもの カレーそぼろ煮	<b>15日</b> 牛乳 揚げパン アルファベットスープ とりの塩焼き ブロッコリーソテー	<b>16日</b> 牛乳 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 ★道産ほたてフライ &ぶたヒレカツ ボトルソース ごぼうサラダ	<b>17日</b> 牛乳 スパゲティ ミートソース ゆで野菜サラダ りんご	<b>18日</b> 牛乳 豚飯かやく 高野豆腐と わかめのみそ汁 さばの塩焼き 春雨サラダ
<b>21日</b> 敬老の日 	<b>22日</b> 秋分の日 	<b>23日</b> 牛乳 ごはん みそおでん おかかさんま キムチきゅうり	<b>24日</b> 牛乳 しょうゆラーメン 青のりポテト りんご	<b>25日</b> 牛乳 麦ごはん ポークカレー 福神漬け フルーツ杏仁
<b>28日</b> 牛乳 ★道産牛の牛丼 油揚げと 白菜のみそ汁 オレンジゼリー	<b>29日</b> 牛乳 ごはん 肉団子スープ さけフライ ボトルソース しらたきの甘辛炒め	<b>30日</b> 牛乳 菜ごはん 石狩汁 とりの塩だれ焼き かふうきゅうり	※物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。 ※給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センターまでご連絡ください。	

月			火			水			木			金		
献立	材 料		献立	材 料		献立	材 料		献立	材 料		献立	材 料	
<b>野菜、果物を食べて、抵抗力アップ!</b> 			1 牛乳	牛乳	690kcal	2 牛乳	牛乳	654kcal	3 牛乳	牛乳	649kcal	4 牛乳	牛乳	753kcal
			キンパ風 混ぜずし	精白米・酢・食塩・豚肉・こいくちしょうゆ・ 清酒・人参・小松菜・たくあん・ ごま油・鶏卵・いりごま・韓国のみ	ごはん	精白米	卵・玉葱・人参・ 無添加味噌・いりごだし	塩ラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・ 人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・ 食塩・ラー油・野菜エキス・香辛料・ ポークエキス・中華だし・生姜・にんにく	さんまの かば焼き丼	精白米・さんま・砂糖・しょうゆ・ 清酒・本みりん・鶏卵・食塩・ 植物油			
			わかめのスープ	わかめ・長葱・とうもろこし・ 鶏がらだし・胡椒・食塩・コンソメ	みそ汁	鶏肉・砂糖・こいくちしょうゆ・ 本みりん・三温糖・でんぷん	パンバンジー	もやし・きゅうり・鶏ささみ・赤ピーマン・ 黄ピーマン・ごま・しょうゆ・砂糖・ しにんにく・穀物酢・本みりん・香辛料	鶏ちゃんこ汁	鶏胸肉・かぼちゃ・でん粉・ごぼう・ 焼き豆腐・つきこんにやく・長葱・ 米サラダ油・無添加味噌・ かつおだし				
			えびぎょうざ	えび・魚肉すり身・キャベツ・玉葱・絹さや・ 筍・卵白・ラー油・ごま油・オイスターソース・ 食塩・砂糖・菜種油・チキンエキス・でん粉・小麦粉	野菜の五目煮	大根・人参・こんにやく・豚肉・ さつま揚げ・干し椎茸・ こいくちしょうゆ・砂糖・ 本みりん・米サラダ油	梨	チキンエキス・遠別産ミニトマト	プリン	プリン				
			メロン	遠別産メロン										
7 牛乳	牛乳	646kcal	8 牛乳	牛乳	685kcal	9 牛乳	牛乳	672kcal	10 牛乳	牛乳	609kcal	11 牛乳	牛乳	733kcal
ごはん	精白米		青菜ごはん	精白米・大根葉・広島菜・ 京菜・食塩	ごはん	精白米		天玉うどん	うどん・鶏卵・揚げ玉・玉葱・ 人参・たけのこ・なると・長葱・ 干し椎茸・昆布・削り節・ 本みりん・清酒・こいくちしょうゆ	麦ごはん	精白米・米粒麦			
みそ汁	もやし・油揚げ・長葱・ 無添加味噌・いりごだし		豚汁	豚肉・じゃがいも・玉葱・焼き豆腐・ 大根・人参・長葱・無添加味噌・ 米サラダ油・生姜・いりごだし	みそ汁	わかめ・油揚げ・長葱・ 無添加味噌・いりごだし		肉じゃがコロッケ	じゃがいも・玉葱・人参・豚肉・ 砂糖・しょうゆ・ラー油・香辛料・ 小麦粉・鶏卵・パン粉・米サラダ油	チキンカレー	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・大豆・ りんご・米サラダ油・バター・カレールー・ カレーフレーク・香辛料・三温糖・ ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく			
おろしハンバーグ	豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・食塩・ パン粉・こしょう・こいくちしょうゆ・ 本みりん・清酒・でん粉・大根		ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ・天ぷら粉・青のり・ 米サラダ油	豚肉の生姜炒め	豚肉・生姜・こいくちしょうゆ・清酒・ 玉葱・ピーマン・本みりん・三温糖・ 白いりごま・米サラダ油		梨	梨	福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢			
ひじきの炒め煮	ひじき・人参・玉葱・さつま揚げ・白滝・ グリーンピース・三温糖・本みりん・ こいくちしょうゆ・食塩・米サラダ油		もやしの辛し和え	もやし・人参・かにかまぼこ・ こいくちしょうゆ・ごま油・洋辛子	イタリアンサラダ	キャベツ・カラーピーマン・きゅうり・ ブロッコリー・ローズハム・ 遠別産ミニトマト・ドレッシング				フルーツ ソフトゼリー	みかん・パイナップル・りんご・白桃・ 黄桃・寒天・砂糖・果汁・牛乳			
14 牛乳	牛乳	658kcal	15 牛乳	牛乳	660kcal	16 牛乳	牛乳	689kcal	17 牛乳	牛乳	635kcal	18 牛乳	牛乳	719kcal
ごはん	精白米		揚げパン	コッパン・米サラダ油・ グラニュー糖・食塩	ごはん	精白米		ミートソース スパゲティ	スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参・ マッシュルーム・ピーマン・中力粉・ トマト・りんご・にんにく・砂糖・ 牛ひき肉・バター・トマトケチャップ・ ウスターソース・オリーブ油・食塩・胡椒	豚飯かやく	精白米・こいくちしょうゆ・清酒・食塩・ 豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・生姜・ 椎茸・三温糖・サラダ油			
みそ汁	油揚げ・大根・ 無添加味噌・いりごだし		アルファベット スープ	マカロニ・人参・玉葱・キャベツ・ ぶなしめじ・鶏がらだし・ コンソメ・食塩・こしょう	みそ汁	キャベツ・油揚げ・ 無添加味噌・いりごだし		ゆで野菜サラダ	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・ 赤パプリカ・黄パプリカ・ かにかまぼこ・ドレッシング	みそ汁	高野豆腐・わかめ・長葱・ 無添加味噌・いりごだし			
たまご焼き	鶏卵・かつおエキス・上白糖・食塩・ 植物油		鶏の塩焼き	鶏肉・食塩・清酒・本みりん・ こしょう	ほたてフライ & 豚ヒレカツ	道産ほたて・豚ヒレ肉・ 塩・こしょう・小麦粉・鶏卵・ パン粉・米サラダ油・中濃ソース		りんご	りんご	さばの塩焼き	さば・食塩			
じゃがいもの カレーそば煮	じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・ 人参・グリーンピース・三温糖・ 清酒・カレー粉・こいくちしょうゆ・ 本みりん・米サラダ油		ブロッコリーソテー	ブロッコリー・ローズハム・ 米サラダ油・食塩・こしょう	ごぼうサラダ	ごぼう・人参・きゅうり・まぐろ・ ごま・食酢・砂糖・植物油・ しょうゆ・卵黄・香辛料				春雨サラダ	春雨・ごま油・もやし・きゅうり・ パプリカ・まぐろ・ごま・しょうゆ・ 本みりん・食酢・りんご酢・かつおエキス			
<b>野菜、果物を食べて おなかの中をそうじ しよう</b> 			23 牛乳	牛乳	715kcal	24 牛乳	牛乳	671kcal	25 牛乳	牛乳	723kcal			
			ごはん	精白米		ごはん	精白米		しょうゆラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・ 玉葱・人参・長葱・なると・豚がら・ 鶏がら・しょうゆ・ラー油・ 野菜エキス・香辛料・ポークエキス・ 中華だし・生姜・にんにく・食塩	麦ごはん	精白米・米粒麦		
			みそおでん	大根・人参・うずら卵・こんにやく・ 焼きちくわ・焼き豆腐・がんもどき・ だし昆布・削り節・無添加味噌・ 本みりん・三温糖	おかかさんま	さんま・みそ・三温糖・本みりん・ 生姜・かつお節・ごま・植物油	青のりポテト	じゃがいも・米サラダ油・ 青のり・食塩	福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢				
			キムチきゅうり	きゅうり・キムチの素・食塩・ 本みりん・ごま油	りんご	りんご	りんご	りんご	フルーツ杏仁	みかん・パイナップル・りんご・白桃・ 黄桃・洋梨・杏仁豆腐				
			<b>9月のこんだてひょう</b>			28 牛乳	牛乳	886kcal	29 牛乳	牛乳	665kcal	30 牛乳	牛乳	744kcal
ごはん	精白米					ごはん	精白米		栗ごはん	精白米・栗・食塩・ごま				
牛丼の具	道産牛肉・清酒・ こいくちしょうゆ・玉葱・長葱・ 米サラダ油・本みりん・上白糖	肉団子スープ				豚ひき肉・鶏卵・生姜・でん粉・ 醤油・食塩・胡椒・チンゲン菜・ 人参・鶏がらだし・コンソメ	石狩汁	鮭・食塩・清酒・玉葱・大根・人参・ 焼き豆腐・長葱・つきこんにやく・ 無添加味噌・だし昆布・生姜						
みそ汁	油揚げ・白菜・ 無添加味噌・いりごだし	鮭フライ				鮭・塩・こしょう・区麦粉・鶏卵・ パン粉・米サラダ油・中濃ソース	鶏の 塩だれ焼き	鶏肉・食塩・清酒・本みりん・ にんにく・生姜・レモン汁						
オレンジゼリー	オレンジゼリー	しらたきの 甘辛炒め				しらたき・鶏肉・人参・長葱・小松菜・ 生姜・米サラダ油・三温糖・ こいくちしょうゆ・清酒・食塩	華風きゅうり漬け	きゅうり・食塩・人参・ごま油・ 食酢・本みりん・しょうゆ・ごま						