



## えんべつ た もの 遠別の食べ物のおいしさを知ろう!

みの あき しよくよく あき いちねんじゅう いちばん た もの きせつ こ  
 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  
 の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、  
 カラーピーマン

竹之内さんより  
 ミニトマト

漁組さんより  
 たこ

## セレクトきゅうしょく

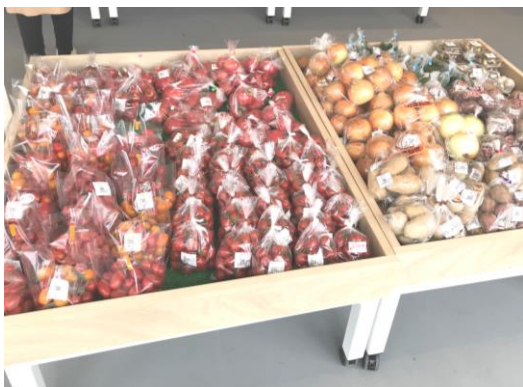
27日～30日に保健委員会が企画したセレクト  
 給食を行います。

27日【さばのみそに・とりのしょうがやき・てん  
 ぷらもりあわせ】

28日【クリームコッペ・チョココッペ・あげパン】

29日【むぎちゃ・りんごジュース・いちごジョア・  
 きゅうにゅう】

30日【アセロラゼリー・プリン・やきプリンタルト】  
 それぞれ、自分が選んだ物を食べます。お楽しみ  
 に。



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
※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。		<b>1日</b> 牛乳 ごはん たまごと玉葱のみそ汁 すりみのふんわり天 ◎1こ、◎2こ 野菜の五目煮	<b>2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>3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 オレンジゼリー
<b>6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 五目きんぴら	<b>7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>8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>9日</b> 牛乳 天玉うどん 肉じゃがコロッケ 梨	<b>10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>13日</b> 牛乳 ごはん キャベツと 油揚げのみそ汁 チキンカツ(ソース) ごぼうサラダ	<b>14日</b> 牛乳 ごはん・ふりかけ 油揚げと大根のみそ汁 たまご焼き2切れ じゃがいもの そぼろ煮	<b>15日</b> 牛乳 ごはん 肉団子スープ 鮭の竜田揚げ しらたきの甘辛炒め	<b>16日</b> 牛乳 クリーム Pasta ゆで野菜サラダ りんご	<b>17日</b> 牛乳 たごごはん 高野豆腐と わかめのみそ汁 とりの塩焼き ラーメンサラダ
<b>20日</b> 敬老の日 	<b>21日</b> 牛乳 ごはん マーボー豆腐 春巻き 春雨サラダ	<b>22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>23日</b> 秋分の日 	<b>24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>27日 セレクト</b> 牛乳 わかめごはん 厚揚げと白菜のみそ汁 ★主菜(メインのおかず) 切り干し大根の 炒め煮	<b>28日 セレクト</b> 牛乳 ★パン キャベツのスープ オムレツの ミートソースがけ ブロッコリーソテー	<b>29日 セレクト</b> ★のみもの チャーハン わかめスープ 焼きぎょうざ おかかきゅうり	<b>30日 セレクト</b> 牛乳 しょうゆラーメン もやしとハムの 中華サラダ ★デザート	9月の平均栄養量 エネルギー689kcal たんぱく質 27.3g 脂肪エネルギー比 28% 塩分 2.6g

# 9月のこんだてひょう

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												
6	牛乳	牛乳	658kcal	7	牛乳	牛乳	685kcal	8	牛乳	牛乳	672kcal	9	牛乳	牛乳	661kcal	10	牛乳	牛乳	733kcal		
	ごはん	精白米	ごはん		精白米	ごはん	精白米		ごはん	精白米	ごはん		精白米	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	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	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・てんさい糖・ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく			
	みそ汁	もやし・油揚げ・長葱・無添加味噌・いりこだし	みそ汁		もやし・油揚げ・長葱・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	わかめ・油揚げ・長葱・無添加味噌・いりこだし		みそ汁	わかめ・油揚げ・長葱・無添加味噌・いりこだし	みそ汁		鶏胸肉・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	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・ごま・てんさい糖・米サラダ油		肉じゃがコロケ	じゃがいも・玉葱・人参・豚肉・砂糖・しょうゆ・ラード・香辛料・小麦粉・鶏卵・パン粉・米サラダ油	福神漬け	大根・なす・きゅうり・連根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢	
	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	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・いりこだし	豚汁	豚肉・生姜・こいくちしょうゆ・清酒・玉葱・ピーマン・本みりん・ごま・てんさい糖・米サラダ油		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・ロースハム・遠別産ミニトマト	梨		梨	五目きんぴら	ごぼう・人参・さつま揚げ・しらたき・椎茸・てんさい糖・こいくちしょうゆ・米サラダ油・本みりん・ごま		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	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・ロースハム・遠別産ミニトマト・ドレッシング	梨
13	牛乳	牛乳	718kcal	14	牛乳	牛乳	680kcal	15	牛乳	牛乳	725kcal	16	牛乳	牛乳	695kcal	17	牛乳	牛乳	685kcal		
ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	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	クリームパスタ	スパゲティ・たまご茸・玉葱・人参・ぶなしめじ・ベーコン・にんにく・牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・白ワイン・コンソメ・食塩・こしょう・小麦粉・でんぷん・ポークブイオン・オリーブ油	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・ロースハム・ドレッシング	りんご	りんご	みそ汁	高野豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし		
みそ汁	キャベツ・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	油揚げ・大根・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	油揚げ・大根・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	油揚げ・大根・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	油揚げ・大根・無添加味噌・いりこだし	鮭の竜田揚げ	鮭・清酒・しょうゆ・本みりん・片栗粉・米サラダ油	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・ロースハム・ドレッシング	りんご	りんご	鶏の塩焼き	鶏肉・食塩・清酒・本みりん・こしょう				
チキンカツ	鶏胸肉・食塩・こしょう・小麦粉・鶏卵・パン粉・米サラダ油・中濃ソース	たまご焼き	鶏卵・かつおエキス・上白糖・食塩・植物油	たまご焼き	鶏卵・かつおエキス・上白糖・食塩・植物油	たまご焼き	鶏卵・かつおエキス・上白糖・食塩・植物油	たまご焼き	鶏卵・かつおエキス・上白糖・食塩・植物油	しらすの甘辛炒め	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	りんご	りんご	ラーメンサラダ	ラーメン・ごま油・もやし・きゅうり・まぐろ・パプリカ・ドレッシング	ラーメンサラダ	ラーメン・ごま油・もやし・きゅうり・まぐろ・パプリカ・ドレッシング				
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	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・人参・グリーンピース・てんさい糖・清酒・こいくちしょうゆ・本みりん・米サラダ油	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・人参・グリーンピース・てんさい糖・清酒・こいくちしょうゆ・本みりん・米サラダ油	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・人参・グリーンピース・てんさい糖・清酒・こいくちしょうゆ・本みりん・米サラダ油	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・人参・グリーンピース・てんさい糖・清酒・こいくちしょうゆ・本みりん・米サラダ油	野菜、果物を食べて、抵抗力アップ!	野菜、果物を食べて、抵抗力アップ!	野菜、果物を食べて、抵抗力アップ!	野菜、果物を食べて、抵抗力アップ!	野菜、果物を食べて、抵抗力アップ!	野菜、果物を食べて、抵抗力アップ!	野菜、果物を食べて、抵抗力アップ!	野菜、果物を食べて、抵抗力アップ!				
21	牛乳	牛乳	747kcal	22	牛乳	牛乳	715kcal	23	牛乳	牛乳	715kcal	24	牛乳	牛乳	723kcal	25	牛乳	牛乳	723kcal		
ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	みそおでん	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし	みそおでん	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし	みそおでん	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし	みそおでん	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし	みそおでん	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし	みそおでん	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし
マーボー豆腐	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし	マーボー豆腐	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし	マーボー豆腐	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし	マーボー豆腐	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし	マーボー豆腐	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし	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	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	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	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	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		
春巻き	筍・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・植物油・春雨・豚肉・木耳・しょうゆ・ラード・小麦粉	春巻き	筍・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・植物油・春雨・豚肉・木耳・しょうゆ・ラード・小麦粉	春巻き	筍・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・植物油・春雨・豚肉・木耳・しょうゆ・ラード・小麦粉	春巻き	筍・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・植物油・春雨・豚肉・木耳・しょうゆ・ラード・小麦粉	春巻き	筍・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・植物油・春雨・豚肉・木耳・しょうゆ・ラード・小麦粉	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	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	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	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	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		
春雨サラダ	春雨・ごま油・もやし・キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・まぐろ・ドレッシング	春雨サラダ	春雨・ごま油・もやし・キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・まぐろ・ドレッシング	春雨サラダ	春雨・ごま油・もやし・キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・まぐろ・ドレッシング	春雨サラダ	春雨・ごま油・もやし・キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・まぐろ・ドレッシング	春雨サラダ	春雨・ごま油・もやし・キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・まぐろ・ドレッシング	飲み物のセレクト	麦茶 or りんごジュース or いちごジュニア or 牛乳	飲み物のセレクト	麦茶 or りんごジュース or いちごジュニア or 牛乳	飲み物のセレクト	麦茶 or りんごジュース or いちごジュニア or 牛乳	飲み物のセレクト	麦茶 or りんごジュース or いちごジュニア or 牛乳	飲み物のセレクト	麦茶 or りんごジュース or いちごジュニア or 牛乳		
27	牛乳	牛乳	28	牛乳	牛乳	29	飲み物のセレクト	30	牛乳	牛乳	31	牛乳	牛乳	32	牛乳	牛乳	33	牛乳	牛乳		
わかめごはん	精白米・わかめ・食塩	パンのセレクト	クリームコッペ or チョココッペ or 揚げパン	チャーハン	精白米・焼き豚・人参・長葱・椎茸・鶏卵・しょうゆ・中華だし・サラダ油	チャーハン	精白米・焼き豚・人参・長葱・椎茸・鶏卵・しょうゆ・中華だし・サラダ油	しょうゆラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・長葱・なると・豚がら・鶏がら・しょうゆ・ラード・野菜エキス・香辛料・ポークエキス・生姜・にんにく・中華だし・食塩	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし
みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	キャベツのスープ	キャベツ・人参・ぶなしめじ・鶏がらだし・コンソメ・食塩・こしょう	わかめスープ	わかめ・とうもろこし・長葱・コンソメ・鶏がらだし	わかめスープ	わかめ・とうもろこし・長葱・コンソメ・鶏がらだし	しょうゆラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・長葱・なると・豚がら・鶏がら・しょうゆ・ラード・野菜エキス・香辛料・ポークエキス・生姜・にんにく・中華だし・食塩	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし
主菜のセレクト	さばのみそ煮 or とりのしょうが焼き or 天ぷら盛り合わせ(いか・さつまいも)	オムレツのミートソースがけ	鶏卵・食塩・米サラダ油・豚挽き肉・玉葱・デミグラスソース・中濃ソース・ケチャップ	焼きぎょうざ	餃子の皮・豚肉・鶏肉・キャベツ・にら・玉葱・ラード・植物油	焼きぎょうざ	餃子の皮・豚肉・鶏肉・キャベツ・にら・玉葱・ラード・植物油	しょうゆラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・長葱・なると・豚がら・鶏がら・しょうゆ・ラード・野菜エキス・香辛料・ポークエキス・生姜・にんにく・中華だし・食塩	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	厚揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし
切り干し大根の炒め煮	切り干し大根・人参・さつま揚げ・ひじき・砂糖・こいくちしょうゆ・ごま・本みりん・清酒・米サラダ油	ブロッコリーステーキ	ブロッコリー・ロースハム・米サラダ油・食塩・こしょう	おおかききゅうり	きゅうり・食塩・ごま油・しょうゆ・花かつお	おおかききゅうり	きゅうり・食塩・ごま油・しょうゆ・花かつお	しょうゆラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・長葱・なると・豚がら・鶏がら・しょうゆ・ラード・野菜エキス・香辛料・ポークエキス・生姜・にんにく・中華だし・食塩	デザート	アセロラゼリー or プリン or 焼きプリンタルト	デザート	アセロラゼリー or プリン or 焼きプリンタルト	デザート	アセロラゼリー or プリン or 焼きプリンタルト	デザート	アセロラゼリー or プリン or 焼きプリンタルト	デザート	アセロラゼリー or プリン or 焼きプリンタルト	デザート	アセロラゼリー or プリン or 焼きプリンタルト



野菜、果物を食べて、抵抗力アップ!

おなかの中をそうじ