



9月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学生	625kcal	23.5 g	19.9 g	3.1 g
中学生	756Kcal	27.7 g	22.8 g	3.9 g

	月	火	水	木	金
	【1日】 牛乳 ごはん みそ汁 鶏肉の生姜炒め コーンサラダ	【2日】 牛乳 豚肉うどん (うどん) 揚げいもち	【3日】 牛乳 チキンカレーライス (麦入りごはん) 昆布あえ	【4日】 牛乳 ごはん たまごスープ 春巻き 厚揚げの中華炒め	【5日】 牛乳 黒糖パン ポテトコンソメスープ マカロニのトマトクリーム煮 イタリアンサラダ
主食	ごはん	うどん	ごはん 大麦	ごはん	黒糖パン
汁物	高野豆腐 えのき茸 わかめ	豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白いんげん豆	鶏卵 わかめ 椎茸 魚肉ソーセージ	人参 キャベツ じゃがいも コーン
主菜	鶏肉 玉ねぎ 人参 こんにゃく		キャベツ きゅうり 塩昆布	キャベツ 人参 玉ねぎ 菊 春菊 小麦粉	ベーコン マカロニ 玉ねぎ トマト
副菜	コーン キャベツ	いもち		厚揚げ 玉ねぎ 人参	レタス きゅうり
	【8日】 牛乳 ごはん みそ汁 厚焼きたまご きんぴらごぼう	【9日】 牛乳 ミートスパゲティ (スパゲティ) フルーツ白玉	【10日】 牛乳 ごはん けんちん汁 いわしのみそ煮 もやしの和風炒め	【11日】 牛乳 焼き豚チャーハン わかめスープ 焼ききょうざ (小2こ、中3こ) スライスパン	【12日】 牛乳 コッペパン コーンクリームシチュー 枝豆コロッケ おさかなソテー
主食	ごはん	スパゲティ	ごはん	ごはん 豚肉 長ねぎ コーン	コッペパン
汁物	豆腐 油揚げ 小松菜	豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマト	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ いわし	わかめ ほうろく 玉ねぎ ハム	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ コーン
主菜	鶏卵		さつま揚げ もやし 枝豆	キャベツ たら 豚肉 鶏肉 小麦粉	じゃがいも 枝豆 パン粉
副菜	豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく	白玉もち 黄桃缶詰 バイン缶詰		バイン	魚肉ソーセージ 人参 いんげん
	「リーキ」ってなあに? 小笠原農園で育ったリーキが登場します! 長ねぎによく似ていますが、茎が太くて甘く、やわらかいのが特徴の野菜です。 	【16日】 牛乳 ごまだんたんめん (ラーメン) ヨーグルトあえ	【17日】 牛乳 ポークハヤシライス (麦入りごはん) カラフルソテー	【18日】 牛乳 ごはん みそ汁 肉じゃが おひたし	【19日】 牛乳 ブランパン ツイストマカロニスー トマトソースハンバーグ キャベツナソテー
主食		ラーメン	ごはん 大麦	ごはん	ブランパン
汁物		豚ひき肉 大豆 人参 もやし 小松菜 ごま	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 白いんげん豆 トマト	高野豆腐 椎茸 わかめ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん	マカロニ ウインナー ほうれん草 玉ねぎ
主菜		アロエ バイン缶詰 黄桃缶詰 ヨーグルト	ベーコン 枝豆 コーン	もやし 小松菜 かつお節	鶏肉 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 パン粉 トマト
副菜					まぐろ水煮 キャベツ 人参
	【22日】 牛乳 豚丼 (ごはん) 根菜汁 白菜サラダ	小田壺さんの きなこプリン 幕別にある小田壺さんの工場で製造されたきなこが給食用のプリンになりました! 甘くてやさしい香りを楽しみましょう♪ 	【24日】 牛乳 わかめごはん すまし汁 ほっけの和風フライ 大豆のいそ煮	【25日】 牛乳 ごはん リーキのみそ汁 豚肉の生姜炒め 梅あえ 小田壺さんのきなこプリン	【26日】 牛乳 卵パン ミネストローネ ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト
主食	ごはん		ごはん わかめ	ごはん	卵パン
汁物	こんにゃく ごぼう 大根 小松菜		豆腐 大根 人参 大根菜	リーキ 油揚げ わかめ	マカロニ 人参 コーン ウインナー トマト
主菜	豚肉 人参 玉ねぎ		ほっけ パン粉	豚肉 玉ねぎ こんにゃく	鶏卵 ほうれん草
副菜	白菜 コーン		大豆 ひじき こんにゃく さつま揚げ	キャベツ きゅうり 梅 きなこプリン	ベーコン 玉ねぎ じゃがいも
	【29日】 牛乳 ごはん 水きょうざスープ たれつき肉だんご (ひとり2こ) もやしの中華炒め	【30日】 牛乳 ペンネナポリタン フルーツナタデココ	【※幕別小学校の献立※】 幕別小学校の6年生が、食に関する授業の中で「五大栄養素のバランス」について勉強しました。バランスの良い給食とは、どのような食材の組み合わせなのかを考え、一人ひとりが給食の献立を作りました。 えんぴつマークがついている献立は、6年生が考えた献立です。 また、最優秀献立は、25日(木)の「まぐべつの恵み給食」として提供することになりました。地域の野菜をたくさん使った、栄養バランスのとれた献立を楽しみにしてください♪ 6年生のみなさんありがとうございました。 今年度は各学校の食に関する指導の中で、給食献立の作成を予定している学校がいくつかあります。町内の児童生徒が考える献立を楽しみにしてください。		
主食	ごはん				
汁物	水きょうざ テンゲン菜 長ねぎ 椎茸	ペンネ ウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン			
主菜	鶏肉 玉ねぎ				
副菜	豚肉 もやし 人参	ナタデココ バイン缶詰 黄桃缶詰			

まぐべつ旬の恵みやさい



9月の旬のやさしいは玉ねぎです。
幕別町の小笠原さんが育てた玉ねぎは、9月の給食にたくさん使われています♪どのくらい登場するかな? 教えてみよう!



今年度は各学校の食に関する指導の中で、給食献立の作成を予定している学校がいくつかあります。町内の児童生徒が考える献立を楽しみにしてください。