

9月分よていにこんだてひょう

令和7年度

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金											
1日 小663kcal・中773kcal ・ごはん ・いもだんごじる ・いかなんばん ・やさしいため	2日 小677kcal・中812kcal ・やきとりどん ・かきたまじる	3日 小665kcal・中806kcal ・しょうゆとんこつ ラーメン ・ミートコロッケ ・だいこんと きゅうりのひたひた	4日 小703kcal・中837kcal ・いろどりやさいの カレーライス ・ふくじんづけ ・フルーツポンチ	5日 小671kcal・中829kcal ・ごはん ・いとかまスープ ・サーモンフライ (パックソース) ・あつあげ しょうゆいため											
精白米 おじゃがもちボール、人参、油揚げ、ほうれん草、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 いか天ぷら、菜種油、玉葱、濃口醤油、上白糖、りんご酢、水 豚肉、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、にんにく、塩、こしょう、オイスターソース	精白米、鶏肉、玉葱、人参、枝豆、三温糖、濃口醤油、みりん、酒、澱粉 豆腐、鶏卵、人参、ほうれん草、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油	茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、もやし、長葱、わかめ、ガラフレッシュ白湯、ポークフィヨン、塩、醤油ラーメンたれ、こしょう ミートコロッケ、菜種油 人参、大根、きゅうり、薄口醤油、上白糖、りんご酢、ごま油、鰹節	精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、玉葱、じゃが芋、人参、グリル野菜ミックス(ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす)、ダイストマト、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ポークフィヨン、チャツネ、ブルーネエキス、バーモンドカレー給食用、とろける給食用カレー、デラックスキングカレー 福神漬 みかん缶、白桃缶、りんご缶、ナタデココ	精白米 糸かまぼこ、味付メンマ、干椎茸、人参、白菜、ポークフィヨン、塩、薄口醤油、こしょう サーモンフライ、菜種油、パックソース 豚肉、玉葱、椎茸、人参、厚揚げ、ピーマン、生姜、にんにく、濃口醤油、オイスターソース、上白糖、みりん											
8日 小626kcal・中770kcal ・ごはん(おかかふりかけ) ・みそしる (はくさい・あぶらあげ) ・ミートボール (幼小2J・中3J) ・いそに	9日 小640kcal・中805kcal ・ソフトフランスパン (チョコジャム) ・ホワイトシチュー ・チキンカレーやき ・ブロッコリーの おかかあえ	10日 小535kcal・中692kcal ・やさいかきあげうどん ・キャベツの しおこんぶあえ ・さつまいもチップス	11日 小667kcal・中800kcal ・ビビンバどん (にくそぼろ・やさい) ・わかめスープ	12日 小673kcal・中779kcal ・ごはん(のりふりかけ) ・ぐだくさんみそしる ・いわしのうめに ・ごもくに											
精白米、おかかふりかけ 油揚げ、人参、白菜、いりこだし、鰹だし、白味噌 ミートボール(国産鶏豚のたれ付き肉団子) 鶏肉、れんこん、人参、焼き竹輪、大豆、ひじき、三温糖、濃口醤油、みりん	ソフトフランスパン、チョコレートスプレッドB 玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、コーンポタージュ、ホワイトルー、ポタージュJ、こしょう 鶏肉、塩、こしょう、強力粉、カレー粉 ブロッコリー、人参、薄口醤油、白いりごま、鰹節	茹でうどん、野菜かき揚げ、菜種油、鶏肉、椎茸、つと、人参、ほうれん草、長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん 人参、キャベツ、塩昆布、塩、ごま油 さつまいもチップス	精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、味付メンマ、豆腐、酒、みりん、赤味噌、濃口醤油、上白糖、にんにく、生姜、豆板醤、白いりごま、人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、りんご酢、ごま油 つと、人参、玉葱、わかめ、ポークフィヨン、フィヨングラニュール、塩、こしょう	精白米、のりふりかけ なめこ、人参、豆腐、大根、いりこだし、鰹だし、白味噌 いわしの梅煮 人参、竹の子、さつま揚げ、高野豆腐、大豆、ひじき、菜種油、三温糖、濃口醤油、みりん											
 敬老の日	16日 小610kcal・中759kcal ・ごはん ・にくだんごじる ・チキンカツ ・ナムル	17日 小650kcal・中788kcal ・シーフードスパゲティ ・かぼちゃ ひきにくフライ ・ミニだいふく	18日 小705kcal・中842kcal ・ハヤシライス ・えだまめ ・フルーツのはちみつ レモンゼリーあえ	19日 小716kcal・中883kcal ・ごはん ・みそしる (ほうれんそう・とうふ) ・さばしょうがに ・じゃがいもと ぶたにくのみそいため											
	精白米、干椎茸、安心素材ミートボール、大根、人参、白菜、生姜、ポークフィヨン、塩、鶏だし、薄口醤油、こしょう チキンカツ、菜種油 人参、もやし、ほうれん草、上白糖、食塩、りんご酢、薄口醤油、ごま油	スパゲティ、塩、いか、えび、ほたて、ベーコン、干椎茸、人参、玉葱、いんげん、鶏だし、スパ味、薄口醤油、オイスターソース、菜種油 かぼちゃひき肉フライ、菜種油 ミニ大福	精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉、フィヨングラニュール、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ハヤシフレック、デラックスキングカレー 枝豆 はちみつレモンゼリー、みかん缶、白桃缶、りんご缶	精白米 人参、豆腐、ほうれん草、いりこだし、鰹だし、白味噌 さば生姜煮 豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、ピーマン、生姜、にんにく、濃口醤油、みりん、白味噌、三温糖、豆板醤											
22日 小688kcal・中850kcal ・ごはん ・みそしる (えのき・わかめ・あぶらあげ) ・しろみざかなフライ (パックソース) ・だいこんと こんにゃくのそぼろに	 秋分の日	24日 小685kcal・中946kcal ・やさいしおラーメン ・ささみフライ (中のみ2J) ・しろごまだんご	25日 小614kcal・中735kcal ・ぶたキムチどん ・はるさめスープ	26日 小594kcal・中672kcal ・ごはん ・わふうじる (だいこん・あぶらあげ) ・とりにくの ちょうせんやき ・はくさいおかかあえ											
精白米 えのき、わかめ、油揚げ、いりこだし、鰹だし、白味噌 白身魚フライ、菜種油、パックソース 豚肉、人参、こんにゃく、大根、生姜、酒、上白糖、濃口醤油、みりん		茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、白菜、もやし、長葱、わかめ、がらスープチキン、ポークフィヨン、塩、塩ラーメンたれ(タンメン)、こしょう ささみフライ、菜種油 白玉餅、薄口醤油、白すりごま、上白糖	精白米、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし、にんにく、塩、キムチの素、澱粉、ごま油 干椎茸、かに風味かまぼこ、人参、春雨、ほうれん草、ポークフィヨン、フィヨングラニュール、塩、鶏だし、こしょう	精白米 油揚げ、大根、人参、長葱、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 鶏肉、上白糖、一味唐辛子、にんにく、ごま油、薄口醤油、酒、みりん、白いりごま 人参、白菜、薄口醤油、白いりごま、鰹節											
29日 小635kcal・中729kcal ・ごはん ・ちゅうかスープ ・はるまき ・はっぼうさい	30日 小599kcal・中825kcal ・かぼちゃパン (クリームゴールド) ・あさりとやさいの スープ ・チキントマトに ・だいこんとツナ のサラダ	●●●●●●●● 保護者のみなさまへ ●●●●●●●● 9月の学校集金日 <table><tr><td>中 小</td><td>東 小</td><td>丸山小</td><td>中 中</td><td>広 中</td></tr><tr><td>8日</td><td>9日</td><td>10日</td><td>11日</td><td>12日</td></tr></table> ★ 9月の口座振替は、9月29日(月)です。 ※ 口座振替ができなかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きします。 ※ 給食の食材は、納めていただいた給食費で購入しておりますので、給食費は忘れずに納めてください。 ※ 令和6年度以前に未納のある場合は、放置せず計画的に早期完納をお願い致します。			中 小	東 小	丸山小	中 中	広 中	8日	9日	10日	11日	12日	
中 小	東 小	丸山小	中 中	広 中											
8日	9日	10日	11日	12日											
精白米 干椎茸、人参、かに風味かまぼこ、チンゲン菜、ポークフィヨン、塩、鶏だし、薄口醤油、こしょう、澱粉 春巻、菜種油 豚肉、人参、干椎茸、竹の子、ほたて、えび、白菜、ピーマン、ポークフィヨン、オイスターソース、薄口醤油、塩、こしょう、澱粉、ごま油	かぼちゃパン、クリームゴールド ベーコン、人参、あさり、玉葱、ほうれん草、ポークフィヨン、コンソメJ、塩、ハーブシーズニング、こしょう 鶏肉、玉葱、ピーマン、にんにく、塩、こしょう、ウスターソース、トマトソース、トマトケチャップ 大根、まぐろ水煮、人参、きゅうり、わかめ、和風ドレッシング	○給食に関するお問合せ・ご相談先は 中標津町学校給食センター ☎72-2673(午前8時15分から午後4時30分まで)													

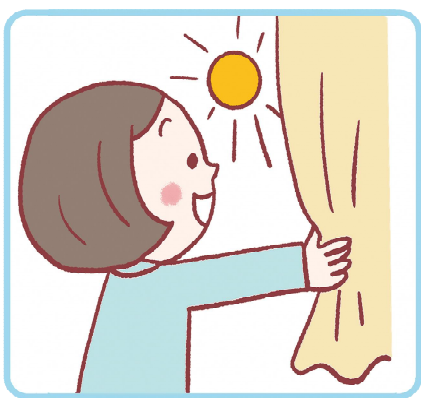
9月の主な加工品の原材料

いか天ぷら	いか、粉末卵白、衣（小麦粉、植物油脂、コーンフラワー、粉末卵白、食塩）、揚げ油（パーム油）、加工でん粉、クエン酸Na、調味料（アミノ酸等）、貝Ca、ベーキングパウダー、カロチノイド色素、（アレルゲン：小麦、卵、いか、大豆）
ナタデココ	ナタデココ、砂糖、クエン酸、ミックスフルーツエッセンス
糸かまぼこ	魚肉（たら）、魚介エキス（昆布エキス、かつお節エキス）、澱粉、みりん、食塩、砂糖、酵母エキス、加工でん粉（タピオカ）、水
ソフトフランスパン	小麦粉、食塩、イースト、砂糖、ラード、麦芽エキス、上白糖（アレルゲン：小麦）
野菜かき揚げ	玉葱、人参、揚げ油（パーム油）、小麦粉、ごぼう、春菊、食塩、粉末状植物性たん白、調味料（アミノ酸等）、ベーキングパウダー、カロチノイド色素、水（アレルゲン：小麦、大豆）
のりふりかけ	調味顆粒（砂糖、ぶどう糖、食塩、鰹節粉、とうもろこしでん粉、デキストリン、抹茶、酵母エキス）、海苔、味付鰹削り節（鰹削り節、砂糖、食塩、酵母エキス、椎茸エキス）、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤（ビタミンE）
かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ、たまねぎ、豚肉、砂糖、しょうゆ、豚脂、粒状植物性たん白、でん粉、パン粉、発酵調味料、小麦グルテン酵素分解物、ウスターソース、香辛料、衣（パン粉、でん粉、小麦粉、植物油脂、デキストリン）、加工デンプン、調味料（アミノ酸）着色料（カラメル、紅麴、ラック）（アレルゲン：小麦、大豆、豚肉、りんご）
ミニ大福	豆乳加工品、砂糖、もち粉、上新粉、還元水あめ、澱粉、加工デンプン、セルロース、乳化剤、糊料、pH調整剤、香料、安定剤（増粘多糖類）、カロチノイド色素、酵素、水（アレルゲン：大豆）
豆板醤	唐辛子、食塩、みりん、味噌、そら豆粉、調味料（アミノ酸等）、酒精、pH調整剤

生活リズムを整えよう



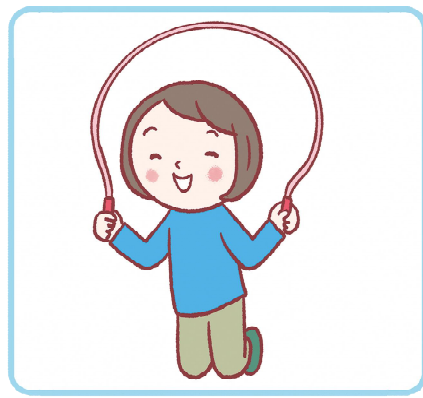
早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

さいがいそな 災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。

「日常備蓄」については
東京都の『東京防災』
がとても参考になります



『東京防災』



ダウンロード



お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

みず
水



生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。

やさい
野菜ジュース



野菜不足を解消。ビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。

チーズ・かまぼこ



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。

かし
菓子



米菓子や、一口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。