

北海道岩見沢高等養護学校

1日 2日 3日 4日 国東原献 5日 とりめし パターロール カレーピラフ きじ肉けんちん ごはん 牛乳 みそ汁 カリームシチュー 豆腐スープ 特乳 すまし汁 焼き魚 切り干し煮 (714kcal) (893kcal) (739kcal) (714kcal) (709kcal) 8日 9日 10日 11日 12日 ごはん 牛乳 牛乳 たぬき汁 ボトフ ポン酢和え コーンサラダ わかめスープ スタミナ納豆 ゆかり和え (7719kcal) (771kcal) (797kcal) (777kcal) (760kcal) 15日 16日 17日 18日 19日 セルフ卵サンド マッペパンス 卵サラダ 中乳 中乳 中乳 中乳 サラダ カかめスープ ごま和え (719kcal) (771kcal) (797kcal) (777kcal) (760kcal) 15日 16日 17日 18日 19日 セルフ卵サンド マッペパンス 卵サラダ 中乳		金)
牛乳 牛乳 ウリームシチュー 豆腐スープ 快き魚 サミナット サ乳 すまし汁 焼き魚 切り干し煮 切り干し煮 切り干し煮 (709kcal) (714kcal) (893kcal) (739kcal) (714kcal) (709kcal) 8日 9日 10日 11日 12日 ごはん 牛乳 牛乳 牛乳 たぬき汁 ポトフスタミナ納豆 ゆかり和え (719kcal) ボン酢和え コーンサラダ わかめスープごま和え かかりのカス (771kcal) マラフトはため (797kcal) (7777kcal) (760kcal) 15日 16日 17日 18日 19日 セルフ卵サンド (コッペバン、卵サラダ) 牛乳 根菜汁 野菜スープのり塩ポテト 根菜汁 厚揚げのそぼろ煮 梅こんぶ和え フルーツ ヨーグルト	5	5日
みそ汁 気前煮	はん	
(714kcal) (893kcal) (739kcal) (714kcal) (709kcal) (709kcal) 8日 9日 10日 11日 12日 ごはん 牛乳 牛乳 トフ ポン酢和え コーンサラダ わかめスープ ごま和え (719kcal) (771kcal) (777kcal) (760kcal) 15日 16日 17日 18日 19日 セルフ卵サンド (コッペバン、卵サラダ) 牛乳 株菜汁 厚揚げのそぼろ煮 根菜汁 厚揚げのそぼろ煮 (710kcal) フルーツ ヨーグルト	乳	
(714kcal) (893kcal) (739kcal) (714kcal) 切り干し煮 (709kcal) 8日 9日 10日 11日 12日 ごはん 4乳 牛乳 牛乳 カン酢和え マジネボロネーゼ サ乳 カかめスープ スタミナ納豆 (719kcal) (771kcal) (797kcal) (777kcal) (760kcal) 15日 16日 17日 18日 19日 セルフ卵サンド 菜めし 塩ラーメン チキンカレー 牛乳 根菜汁 厚揚げのそぼろ煮 のり塩ポテト 早場 あっしたい 原揚げのそぼろ煮 カンルーツ ヨーグルト	まし汁	汁
(714kcal) (893kcal) (739kcal) (714kcal) (709kcal) 8日 9日 10日 11日 12日 12日 11日 12日 12日 11日 12日 12日 11日 12日 12	き魚	
8日 9日 10日 11日 12日 ごはん	ク干し	し煮
ではん	(70	09kcal)
牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 カかめスープ ごま和え つかり和え くだもの コーンサラダ わかめスープ ごま和え ごま和え ごま和え ごま和え ごま和え ごまれえ ごまれえ ごまれえ ごまれえ ごまれえ ごまれえ ごまれえ で 15日 16日 17日 18日 19日 15日 16日 17日 18日 19日 セルフ卵サンド マッペパン、卵サラダ) 牛乳 根菜汁 野菜スープ のり塩ポテト 牛乳 梅こんぶ和え フルーツ ヨーグルト	1	12日
たぬき汁 スタミナ納豆	そだれ	れ焼肉丼
スタミナ納豆 ゆかり和え (771kcal) (797kcal) (777kcal) (760kcal) 15日 16日 17日 18日 19日 セルフ卵サンド 菜めし 塩ラーメン チキンカレー 牛乳 中乳 中乳 甲菜スープ のり塩ポテト 厚揚げのそぼろ煮 でりしょう カーグルト	乳	
ゆかり和え (719kcal) (771kcal) (797kcal) (777kcal) (760kcal) 15日 16日 17日 18日 19日 セルフ卵サンド 菜めし 塩ラーメン チキンカレー 牛乳 根菜汁 厚揚げのそぼろ煮 梅こんぶ和え フルーツ ヨーグルト	かめス	スープ
(719kcal) (771kcal) (797kcal) (777kcal) (760kcal) 15日 16日 17日 18日 19日 セルフ卵サンド 菜めし 塩ラーメン チキンカレー 牛乳 中乳 中乳 根菜汁 厚揚げのそぼろ煮 のり塩ポテト	ま和え	え 🊜
15日 16日 17日 18日 19日 セルフ卵サンド 菜めし 塩ラーメン 牛乳 中乳 根菜汁 野菜スープ のり塩ポテト 原揚げのそぼろ煮 のり塩ポテト		
セルフ卵サンド 菜めし 塩ラーメン キ乳 サラダン 中乳 株菜汁 厚揚げのそぼろ煮 のり塩ポテト 「ロッペパン、卵サラダン 中乳 株立んぶ和え フルーツ ヨーグルト	(76	60kcal)
*** *** <td< td=""><td>1</td><td>9日</td></td<>	1	9日
************************************	キンス	カレー
************************************	乳	
★ ★ ★ ★ のり塩ポテト	レーツ	ツ
	ヨーク	グルト
(781 kgal) $(745 kgal)$ $(768 kgal)$ $(849 kgal)$		
(16 real) (14 seal) (16 real) (64 seal)	(849	49kcal)
22日 23日 24日 25日 26日	2	26日
鶏そぼろ丼 ごはん 和風スパゲティー 秋の香りごはん	の香り	りごはん
牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	乳	
みそ汁 場げ豆腐の ツナサラダ みそ汁	そ汁	
おかか和え おろしあん 五目煮	ヨ煮	
ごま酢和え		
(726kcal) (774kcal) (748kcal) (730kcal)	(73	30kcal)
29日 30日		
ビビンバ丼 バターロール		
牛乳 牛乳		
かき玉スープ 秋野菜の		
春雨サラダ ミネストローネ		
魚のチーマヨ焼き		
(834kcal) (758kcal)		

- ※ 材料購入の都合により、献立の一部を変更する場合があります。
- ※ 献立のエネルギーは予定で計算したものです。実際には多少異なることがあります。

9月の給食目標「岩見沢の特産物を知ろう」

岩見沢は、北海道を代表するブランド米の一つである「ななつぼし」の生まれ故郷であり、味と香りに 特徴のある小麦「キタノカオリ」の主産地となっています。

学校で提供しているお米は「ななつぼし」、パンには「キタノカオリ」を使用しています。 稲作や玉ねぎをはじめ、大豆や白菜等の北海道の美味しい食を支える様々な野菜も魅力です。

岩見沢市は「きじ」の生産も行っています。雉ケ森や雉橋など「雉」と名の付いた場所がたくさんあります。昭和の初めに農業の害獣となる野ねずみやヘビなどを駆除する

ために雉が放鳥されたことに由来

があるようです。また、農家の副業などに高麗雉が飼われていたことがありました。平成 10 年になって社会福祉団体が取り組みを継承し、今では5,000 羽を生産し、道内に限らず道外にまでキジ肉を販売しています。

◎9月4日は、キジ肉と岩見沢産の野菜を使ったけんちんうどんと岩見沢産の「ユキホマレ」という大豆から作ったきな粉を使用した、きな粉ポテトが登場します。

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。生産者の顔が見え 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。

食料生産には多くの 手間がかかっています

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくったりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

手間をかけてつく られた食べ物を無駄 にしないようにしまっ しょう。



9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



Q. どんな食料をどの<らい備蓄したらよいの?

大規模災害に備えるには、1週間分の食料備蓄が望ましいとされています。

食料備蓄の内容は、主食や主菜だけでなく、野菜や果物の加工品も用意するなど、栄養バランスも考えましょう。また、好きな菓子などは心の栄養になります。水は一人1日3Lが目安です。



見直そう!

食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。