



日	曜日	こ ん だ て め い		た べ も の の は た ら き			エネルギー (キロカロリー)		たんぱく質 (グラム)		脂質 (グラム)		塩分 (グラム)		アレルギー表示 おしらせ
				(赤)ちやにくや ほねをつくる	(黄)ねつやちからの もとになる	(緑)体のちょうしを ととのえる	小	中	小	中	小	中	小	中	
1	火	 	チキンカレー ふくじんづけ りんごババロア	ぎゅうにゅう とりにく	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン カレールウ ソフトゼリー りんごゼリー	グリーンピース たまねぎ にんじん ふくじんづけ りんご	689	847	21.3	26.2	20.3	22.3	1.8	2.3	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 バナナ りんご 漬: 小麦 大豆 デ: 乳 りんご
2	水	 	【北海道】さけのオハウ キャベツいりつくね あおなのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう さけ ひじき キャベツいりつくね	ごはん じゃがいも あぶら	ごぼう こまつな だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ	663	793	23.7	29.7	21.2	22.8	1.8	2.2	汁: 小麦 さけ さば 大豆 主: 鶏 豚 大豆 りんご 副: 小麦 大豆
3	木	 	かぶのシチュー ポークビーンズ ブロッコリーサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう いんげんまめ だいず とりにく ぶたにく	しよくパン さとう あぶら マーガリン シチュールウ ケツメイドレッシング	こかぶ かぶのは たまねぎ とうもろこし にんじん ブロッコリー こんにゃく いちごジャム	658	797	28.9	36.0	25.7	30.4	1.8	2.0	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 豚 大豆 副: 小麦 大豆 りんご パ: 乳 小麦 大豆 ジャ りんご
4	金	 	とうふのみそしる こかぶどんのぐ てっこつサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう ひじき とうふ あぶらあげ ちりめん ぶたにく チーズ あじつけのり	ごはん あぶら ごまあぶら	こかぶ かぶのは こまつな にんじん きりほしだいこん パプリカ	665	774	29.5	35.8	19.7	22.0	2.2	2.5	汁: 大豆 主: 小麦 さば 豚 大豆 副: 乳 小麦 大豆 ごま の: ー
7	月	 	こかぶのみそしる さばのみそに ごもくひじきいため	ぎゅうにゅう だいず なまあげ さつまあげ ひじき さばのみそに	ごはん さとう あぶら	こんにゃく たけのこ にんじん えのきだけ こかぶ かぶのは	690	838	28.1	33.4	25.5	26.9	1.9	2.3	汁: 大豆 主: さば 大豆 副: 小麦 さば 大豆
8	火	 	わかめスープ やきにく ナムル なしゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく わかめ	ごはん ごま ごまあぶら なしゼリー	こかぶ かぶのは こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ ビーマン もやし ビビンバ	677	791	22.1	27.5	24.0	27.2	2.3	2.5	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 豚 牛 大豆 りんご ごま 副: 小麦 えび 大豆 ごま デ: ー
9	水	 	じゃがいもとわかめのみそしる かつおカツ こまつなのいそかあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ハム のり わかめ かつおカツ	ごはん じゃがいも あぶら	こまつな にんじん ほうれんそう	678	827	25.0	31.7	18.5	22.0	1.8	2.3	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 豚 大豆
10	木	 	コーンスープ デミハンバーグ ミートペンネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートソース ペーコン デミハンバーグ	フォカッチャ ペンネ あぶら マーガリン シチュールウ コーンポタージュールウ	こかぶ かぶのは とうもろこし にんじん ビーマン たまねぎ	627	743	26.7	33.1	24.4	27.5	2.3	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 小麦 鶏 豚 牛 大豆 副: 乳 小麦 豚 牛 大豆 パ: 小麦
11	金	 	【のへじ給食の日】はちはいどうふ あつやきたまご にくかぶ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく あつやきたまご	ごはん でんぶん あぶら さとう	こんにゃく しいたけ グリーンピース にんじん こかぶ かぶのは たまねぎ	676	769	26.6	31.6	21.8	23.2	1.9	2.4	汁: 小麦 大豆 主: 卵 小麦 大豆 副: 小麦 豚 牛 大豆 りんご ごま
14	月	 	マーボーどうふ こかぶサラダ シューマイ (小1、中2)	ジョア だいず とうふ ぶたにく チーズ シューマイ	ごはん でんぶん ごまあぶら こかぶドレッシング	こんにゃく きゅうり たけのこ にんじん ながねぎ しいたけ こかぶ かぶのは	601	795	22.6	31.2	15.2	21.0	1.8	2.3	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 乳 小麦 鶏 大豆 副: 乳 りんご
15	火	 	【野小6-1メニュー】 とんじる ガーリックチキン パンパンジー さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく ぶたにく ちゅうかくらげ ガーリックチキン	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら パンパンジードレッシング さつまいもとくりのタルト	こんにゃく きゅうり ごぼう だいこん にんじん ながねぎ もやし	823	890	30.0	35.3	29.5	32.7	1.8	2.2	汁: 豚 大豆 ごま 主: 鶏 副: 小麦 鶏 大豆 ごま デ: 大豆
16	水	 	ちゅうかコーンスープ はるさめちゅうかあえ にくだんご (小1、中2)	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たまご かいそう にくだんご	ごはん でんぶん はるさめ ごまあぶら ちゅうかドレッシング	きゅうり にんじん とうもろこし しいたけ ながねぎ きくらげ	660	810	20.3	27.0	17.9	20.8	1.9	2.5	汁: 卵 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 豚 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
17	木	 	しおやきそば あみやきハンバーグ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム あみやきハンバーグ	まるパン あぶら しおやきそば しおだれ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん れんこんサラダ ビーマン もやし	638	797	27.2	30.9	27.6	29.3	2.3	2.5	汁: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 りんご 副: 小麦 鶏 豚 大豆 りんご ごま パ: 乳 小麦 豚 大豆
18	金	 	ポークカレー ふくじんづけ あおもりフルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン カレールウ ももゼリー	グリーンピース たまねぎ にんじん ふくじんづけ おうとう はくとう りんご ゼネラルレクラーク	695	844	21.4	25.2	19.6	21.2	2.0	2.4	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 バナナ りんご 漬: 小麦 大豆 デ: もも りんご
24	木	 	【秋の味覚】かぼちゃシチュー オムレツ こかぶサラダスパゲティ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ツナ とりにく ミートオムレツ	コッペパン じゃがいも マーガリン マヨネーズ シチュールウ スパゲティサラダ	グリーンピース かぼちゃ こかぶ かぶのは きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん	661	778	27.8	33.7	28.9	33.2	1.8	2.0	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 副: 卵 乳 小麦 大豆 パ: 乳 小麦 大豆
25	金	 	【お月見】ほしのふのすましじる うさぎハンバーグ パックソース かぼちゃサラダ じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ わかめ うさぎハンバーグ	ごはん ほしのふ じゅうごやゼリー	かぼちゃサラダ ながねぎ えのきだけ	701	803	24.9	26.6	17.8	21.9	2.2	2.5	汁: 小麦 大豆 主: 鶏 豚 大豆 りんご 副: 卵 乳 小麦 大豆 ソ: りんご デ: ー
28	月	 	なめこじる チキンみそカツ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ くきわかめ チキンみそカツ	ごはん あぶら	きゅうり ごぼうサラダ だいこん にんじん とうもろこし なめこ	677	/	24.8	/	23.7	/	1.8	/	汁: 大豆 主: 小麦 鶏 豚 大豆 副: 卵 小麦 大豆 ごま
29	火	 	ハッシュドポーク あおもりけんサラダ (りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン コールスロッドレッシング マヨネーズ ハヤシルウ	いんげん きゅうり こかぶ かぶのは たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	636	/	21.6	/	20.0	/	2.2	/	汁: 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 バナナ りんご 副: 卵 小麦 大豆 りんご
30	水	 	【秋の味覚】みそけんちんじる さけフライ さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ とうふ とりにく さけフライ	ごはん さつまいもサラダ あぶら ごまあぶら	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ふき わらび しいたけ	739	880	25.2	27.3	24.8	25.9	1.8	2.1	汁: 鶏 大豆 ごま 主: 小麦 さけ 大豆 副: 卵 乳 小麦 大豆

＊材料の都合で献立が変更になることもあります。**太文字**は野辺地産の予定です。

＊アレルギー表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。

🍣 9月 給食だよ！ 🍣

野辺地町学校給食共同調理場



北海道の料理が登場！



9月～10月にかけて小学校の修学旅行がありますね。

それにちなんで9月2日（水）は、北海道の先住民族であるアイヌ民族の伝統的な料理「**アイヌ料理**」を給食に取り入れました。



さけのオハウ



アイヌ民族の言葉で「オハウ」は「汁」という意味で、山菜、野菜、鳥獣肉、魚肉などを煮て、脂や塩で味付けした汁物です。一般に実の多い汁物で、具材が魚ならチェプオハウ、肉だとカムオハウとなります。具材のだしがよくておいしい料理です。

🌿 ご家庭での防災食 🌿

近年、地震や豪雨などの自然災害が続いています。9月1日の「防災の日」を機に、「防災食」について考えてみませんか？ 家族みんなで家の中の備蓄品を確認したり、災害時の調理法を試して食べてみたり、できることから取り組んでみましょう。

ローリングストック点検・消費月間に

子どもと一緒に 「賞味期限」チェック！



宝探し感覚で、賞味期限を子どもとチェック。「もうすぐ切れそうだから、食べてレスキューしよう!」と、食品ロスへの関心も育てることができます。

買い物に出かけたくない日 それは備蓄食品消費デー



とくに賞味期限が迫っていないものでも、備えてある缶詰やレトルト、バックご飯などを実際に食べてみることはとても貴重な経験になります。

災害時という設定で 調理にも挑戦！



災害時の調理法は、キャンプでの料理にも通じる場合があります。非常時の設定で、洗い物も少なく済む方法にすれば、水の節約やごみの削減にも役立ちます。

乾物はトマトジュースでも もどせる!



切り干し大根やわかめ、高野豆腐、パスタなどの乾物はお湯でもどすのが普通ですが、冷水はもちろんトマトジュース、野菜ジュースでももどります。うまみを吸って、そのままおいしい夏の副菜になります。

野辺地小学校6年生が こんだてを考えました！

野辺地小学校6年1組、6年2組で、食に関する出前授業を行いました。

テーマは

「地域の食材を使った給食のメニューを考えよう!」でした。

授業では、青森県や野辺地町の特産品について知った後に、「あおもり型」給食のこんだてづくりのルールを学び、クラスのこんだてを考えました。

どちらのメニューも青森県や野辺地町のすてきな食材を使っています。

- **6年1組 9月15日（火）**
「青森給食」

- **6年2組の献立は10月に登場します!**
おたのしみに ✨

★野辺地葉つきこかぶ 新メニュー登場



昨年、野辺地小学校3年生で食育出前授業「こかぶはかせになろう」を行った際に、児童が新しいこかぶの料理を考えてくれました。

9月 4日（金） 「こかぶ丼の具」



9月24日（木） 「こかぶサラダスパゲティ」

9月29日（火） 「あおもりサラダ
（こかぶ・りんご）」



こちらの二次元バーコードを読み取るか、Instagramで「野辺地町学校給食共同調理場」と検索すると、毎日の給食をご覧ください。



NOHEJI_KYUSHOKU