



給食だより 9月号



Web版（カラー）の給食だよりは、
こちらのQRコードから！
過去の給食だよりもご覧になれます。



給食で感じる

季節のバトンタッチ



9月は、夏から秋への季節の移り変わりを感じられる月です。

給食では、上旬はミニトマトやきゅうり、ピーマンなどの美唄産夏野菜を使った献立が登場します。

下旬には、さつまいも、じゃがいも、玉ねぎなど実りの美唄産秋野菜を取り入れたメニューが登場します。

野菜は季節ごとに栄養や味わいが変わり、その時期に食べることで一番おいしく、栄養も豊富です。

給食を通して、旬の食材を味わいながら季節の移り変わりを感じてみましょう。

学校給食について、「なるほど😊」「そうなんだ😮」というような、さまざまなことを「給食のひみつ」と題して、給食だよりで発信していきます。

「給食は毎日、
何人分作っているの？」

☆ **約1030人分** 作っています。
(令和7年度8月現在)



「調理員さんは何名で、
給食を作っているの？」

☆ **12名** で作っています。
(令和7年度8月現在)

◆◆今回は子どもたちからよく聞かれる質問にお答えします！◆◆

給食レシピを、 ぜひご家庭でも！

給食レシピをご家庭でも作りやすいように、
アレンジしてご紹介いたします！



★カレー豆腐★

【材料】4人分

- 木綿豆腐 1丁(約300g~400g)
- 豚ひき肉 60g
- 鶏ひき肉 60g
- 玉ねぎ 200g(中1/2個)
- 白菜 150g(中葉2枚程度)
- 人参 80g(太い部分5cm程度)
- 長ねぎ 30g(白い部分なら5cm程度)
- 椎茸 1個

【調味料】

- おろし生姜 2g(チューブ2cm程度)
- おろしにんにく 2g(チューブ2cm程度)
- カレールウ 100g(※1かけ約20g)
- 白だし 40g(大さじ4)
- 醤油 25~30g(大さじ2)
- 砂糖 2.5g(小さじ1/2)
- みりん 2.5g(小さじ1/2)
- サラダ油 15g(大さじ1)
- 片栗粉 10g(小さじ2)

☆出汁取りの手間を省くために、白だしを活用します。
☆カレールウはご家庭にあるお好みのもので大丈夫です。

【切り方】

- ・豆腐 : 食べやすい大きさ
- ・玉ねぎ : くし切り
- ・白菜 : 1~1.5cm幅のざく切り
- ・人参 : 細切り(いちょう切りでも可)
- ・長ねぎ : 小口切り
- ・椎茸 : 石づきを切り落として細切り

【作り方】

- ① 深めの鍋を熱し、サラダ油を入れる。
- ② 豚ひき肉と鶏ひき肉、生姜とにんにくを入れ、肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ③ 人参・玉ねぎ・椎茸・白菜を順に加えて炒め、野菜がしんなりしてきたら、具がひたひたになるぐらいに水を注いで、沸くまで待つ。
- ④ 沸いたら豆腐を加えてひと煮立ちさせ、調味する。**△豆腐が崩れないように混ぜる。**
(白だし→砂糖→醤油→みりん→カレールウの順)
- ⑤ 味が決まったら、仕上げに長ねぎを加え、水溶性片栗粉で軽くとろみをつけたら完成！

📌食材から出る水分等により、味が変わりますので、調味料は適宜調整してください。

☆9月平均栄養価(平均値/目標値)

【小学生】*エネルギー677kcal/650kcal *脂質24.0g/21.7g *食塩2.88g/2.0g 未満

【中学生】*エネルギー821kcal/830kcal *脂質28.1g/27.7g *食塩3.72g/2.5g 未満

☆牛乳は毎日つきます。☆スプーンが付く日には、献立表にスプーンマークが付いています。

☆給食の持ち帰りは食中毒防止の観点から禁止しています。

