

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】	※
1	火	ふのみそしる かつおカツ やさいのにもん	豆麩 はくさい にんじん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし かつおカツ(小麦・大豆) 米油 ふた肉 清酒 にんじん だいこん 生あげ 板こんにゃく いんげんまめ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし 水	今月の給食目標 【好き嫌いなく食べよう】
2	水	わかめスープ とりのごまてりやき じゃがいもとツナのソティ	わかめ ベーコン にんじん 長ねぎ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイオン 白ワイン 丸大豆醤油 黒こしょう 白こしょう 水 若鶏ごま照り焼き(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) じゃがいも たまねぎ 枝豆 ツナ 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油	好き嫌いをしないで食べると、元気で丈夫な体になります！まずは一口食べることから始めてみよう。
3	木	トマトスープ てづくりグラタン アセロラゼリー	ウインナー(大豆・豚肉) 白ワイン キャベツ 玉ねぎ いんげんまめ にんにく トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイオン 鶏だし がらスープ(チキン) 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 マカロニ(小麦) とり肉 たまねぎ ホールコーン バター 牛乳 白ワイン 水 乾燥パセリ ベシャメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) コンソメ(鶏肉・豚肉) チーズ(乳) パン粉 アセロラゼリー	手作りのグラタンです！お楽しみに
4	金	カレーうどん やさしいゅうまい ミニトマト	パックうどん(小麦) ふた肉 清酒 さつまあげ(小麦・大豆) たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ 乾燥しいたけ でん粉 米油 カレーだし(乳・小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 丸大豆醤油 水 野菜しゅうまい(卵・小麦・大豆・豚肉) ミニトマト	
7	月	ぶたじる はるまき うましおはくさい ふりかけ	ふた肉 清酒 とうふ だいこん じゃがいも たまねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 米油 水 パリパリ春巻き(大豆・小麦・豚肉・鶏肉) 米油 はくさい にんじん 塩昆布 瀬戸のほん塩 白いりごま ごま油 さけばっばふりかけ(ごま・さけ・大豆)	
8	火	いもだんごじる いわしのみそに きりぼしだいこんいため	いも団子 たまねぎ にんじん 長ねぎ ちくわ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 いわしのみそ煮(大豆) 切干大根 にんじん 乾燥しいたけ ふた肉 つきこんにゃく 丸大豆醤油 てんさい糖 かつおだし こんぶだし 清酒 米油 水	ほねにちゅうい！
9	水	こやどうふのスープ チーズインにくだんご ジャーマンポテト チョコペースト	ふた肉 白ワイン 高野豆腐(大豆) だいこん にんじん こまつな コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイオン 鶏だし 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油 水 チーズイン肉団子(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) じゃがいも たまねぎ ウインナー(大豆・豚肉) 乾燥パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 黒こしょう オリーブ油 マーシャルビーンズ(乳・大豆) パンにチョコをはさんで食べてね！	
10	木	スパゲティナポリタン たらのマヨネーズやき おこめのタルト	スパゲティ(小麦) 瀬戸のほん塩 にんにく ふた肉 たまねぎ にんじん ちくさピーマン 乾燥しいたけ ホールコーン トマトケチャップ トマトピューレー 中濃ソース てんさい糖 黒こしょう バター オリーブ油 たら切り身 マヨネーズ(卵) 乾燥パセリ お米のタルト(卵・乳・小麦・大豆)	ほねにちゅうい！
11	金	なめこのみそしる あつやきたまご キムチいため	とうふ にんじん なめこ水煮 長ねぎ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 厚焼き卵醤油味(卵・乳・小麦・大豆) ふた肉 清酒 キムチ(小麦・大豆・りんご・ゼラチン・ごま) はくさい にんじん にら てんさい糖 みりん 丸大豆醤油 コチュジャン(大豆) ごま油 米油	発酵食品のキムチには、おなかの調子を整える効果があります。
14	月	てんどん だいこんのみそしる もやしのにびたし	精白米 野菜かきあげ(小麦・大豆) いか天ぷら(いか・小麦・大豆) 米油 天丼のたれ(小麦・大豆・魚介類・牛肉・豚肉) だいこん にんじん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 もやし にんじん ちくわ かつおだし 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖	
15	火	たまねぎのみそしる やきギョウザ とうふのみそいため	たまねぎ にんじん ほうれんそう 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 焼きぎょうざ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ふた肉 清酒 とうふ 長ねぎ にんじん たけのこ水煮 しょうが 無添加みそ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 米油 ごま油	ラッキーday☆ みそ汁の中に花形の にんじんが入っています！
16	水	ひよこまめのスープ おさかなナゲット ビーフンソティ	ベーコン ひよこ豆 はくさい にんじん いんげんまめ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイオン 鶏だし 白ワイン 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油 水 魚介ナゲット(小麦・えび・かに・いか・大豆) スプレーオイル(大豆) ビーフン にんにく ふた肉 清酒 たけのこ水煮 にんじん ちくさピーマン 乾燥しいたけ 中華ソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 米油	
17	木	ホタテのミルクスープ チキンオープンやき れいとうのおうとう	ホタテ マカロニ(小麦) たまねぎ にんじん ホールコーン 枝豆 ぶなしめじ 牛乳 白こしょう 米油 ベシャメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 白ワイン 瀬戸のほん塩 チキンオープン焼き(乳・小麦・大豆・鶏肉) 冷凍の黄桃【加熱済み】	
18	金	チキンカレーライス ふくしんづけ ヨーグルトあえ	精白米 とり肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 米油 カレー粉 混合こしょう 水 福神漬け(小麦・ごま) ヨーグルト(乳) みかんシロップづけ パインシロップづけ ナタデココ 巨峰ゼリー	角深
24	木	ミートボールブラウンシチュー スペインオムレツ メロン	ミートボール(大豆・鶏肉・小麦) じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン 枝豆 マッシュルーム水煮 トマト缶 エスパニョールソース(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) デミソース(小麦・鶏肉) 野菜ブイオン 脱脂粉乳 赤ワイン ローリエ 黒こしょう 瀬戸のほん塩 生クリーム(乳) 米油 水 スペインオムレツ(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・りんご) メロン	今年も上富良野産メロン登場！
25	金	ながさきちゃんぽん ほっけのてりやき まんてんだいず	パックラーメン(小麦) ふた肉 清酒 さつま揚げ(小麦・大豆) もやし キャベツ にら にんじん ホールコーン 黒こしょう 米油 ちゃんぽんスープ(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) ガラスープ(鶏肉) 清湯スープ(鶏肉・豚肉) こんぶだし 白こしょう ほっけの照り焼き切り身(小麦・大豆) まんてん大豆(大豆)	大豆は、「畑の肉」といわれるほど、体をつくる働きをする栄養が多くふくまれています。
28	月	ふのりのみそしる きんぴらつつみやき ねぎしおいため	ふのり だいこん にんじん 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 和風きんぴら包み焼き(大豆・鶏肉・ゼラチン・ごま) ふた肉 清酒 長ねぎ にんじん ちくさピーマン もやし にんにく 瀬戸のほん塩 レモン果汁 黒こしょう 白いりごま ごま油	
30	水	レタスのスープ ポテトコロッケ とうふのケチャップに	ベーコン 白ワイン レタス にんじん しめじ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイオン 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 白こしょう 水 ポテトコロッケ(乳・小麦・大豆) 米油 中濃ソース とうふ ふた肉 清酒 たまねぎ にんじん トマトケチャップ てんさい糖 丸大豆醤油 コンソメ(鶏肉・豚肉) 米油 でん粉	パンにポテトコロッケとソースをはさんで食べてね！

食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の9品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・ピスタチオ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・マカダミアナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類(えび、かに等)がまざる漁法で収穫されています。

ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。 TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、メロン、ミニトマト、ヨーグルトを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承ください

給食たより

上富良野学校給食センター
2026年 9月号

好ききらいしないで

いろいろな食べ物を食べよう！

どうして好ききらいはいけないの？

食べ物にはそれぞれ違う「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、含まれる栄養素が体の中に入り、体を成長させたり、勉強や運動をするエネルギーになったり、体の調子を整えたり、みなさんが元気に生活できるようにしてくれます。

好きなものばかり食べていると・・・

例えば・・・

- ・鶏肉のからあげ
- ・ハンバーグ
- ・焼き肉
- ・ラーメン
- ・あげパン
- ・ドーナツ
- ・チョコレート
- など

主な栄養素

- ・熱や力のもとになる
炭水化物・脂質
- ・体をつくるもとになる
たんぱく質

きれいだからといって食べないと・・・

例えば・・・

- ・ゆで野菜
- ・切り干し大根の炒め煮
- ・野菜サラダ
- ・大豆の五目煮
- ・小魚
- など

主な栄養素

- ・血をつくる鉄
- ・骨や歯を強くするカルシウム
- ・お腹の調子を整える食物繊維

わたしたちの体はいろいろな栄養素が必要ですが、必要な栄養素すべてを含んでいる食べ物はありません。なので、いろいろな食べ物を食べることが大切です！



きれいな食べ物を克服するには？

まずは一口食べてみよう！
（大人がおいしそうに食べる姿を見せるのもいいですね）



家族や友達と一緒に食べよう！
（食べたくなるような声かけも大切です）



おなかをすかせて食べよう！
（空腹は最高の調味料ともいわれます）



旬のものを食べよう！

旬とは1年のうちでたくさん収穫され、味もおいしい時期のことをいいます

自分で野菜を育てたり、料理を作ってみたりしよう！



いろいろな食材や味を体験することは単に栄養をとるだけではなく、味覚の発達にもつながります。成長に伴う味覚の変化でそれまで食べられなかったものが食べられるようになることもあります。学校給食ではいろいろな食材を使って子どもたちの食の幅を広げられるように工夫しています。ご家庭でも、いろいろな食材や味にふれる機会をつくっていただけると嬉しいです。

敬老の日

おじいちゃん、おばあちゃんの知恵、
でんとうしょくざい
伝統食材を取り入れよう

「まごわ（は）やさしい」。どこかで聞いたことはありませんか。これは健康づくりを支えてくれる、日本で昔から親しまれ、食べられてきた伝統食材の頭文字を並べたものです。低カロリーでヘルシー、そして食物繊維やビタミン、無機質（ミネラル）など体により成分が豊富に含まれ、世界からも注目されている食材です。

まめ



（豆類、大豆製品）

ごま



（種実類・雑穀）

わかめ



（海藻類）

やさしい



（野菜類）

さかな



（魚介類）

しいたけ



（きのこ類）

いも



（いも類）