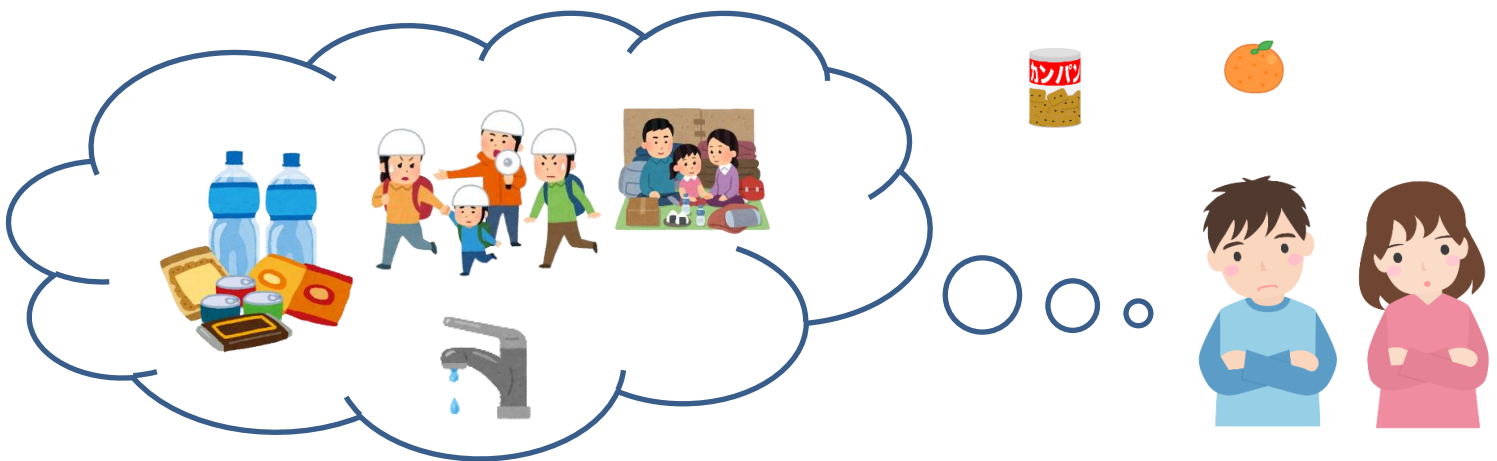


## 9/12(木)は 防災給食です



近年、集中豪雨や台風の多発、甚大かつ広域的な被害をもたらした東日本大震災、熊本地震などに加え、平成30年9月6日に発生した北海道胆振東部地震では、北広島市内で震度5弱を観測し、家屋の損壊や宅地の陥没、停電など大きな被害が生じました。これら災害時の対応を図るために、2学期から「北広島市防災食育センター」が稼働し、平常時は小学校給食を調理し、災害時には市内の避難生活者約8000人を対象に、塩おにぎり、あたたかい汁物の提供を計画しています。

そこで、「防災意識の向上」や「災害への備え」を図るため、中学校でも給食の時間に災害時の炊き出しを想定した防災給食の提供を行います。献立は、地震・浸水等の災害が発生で水道が使用できなくなったことを想定し、ビニール袋を使用し生徒自身が握る「セルフ塩おにぎり」、炊き出しを想定した「豚汁」、支援食料を想定した「牛乳」「冷凍みかん」です。災害時における水の大切さや食べ物の有難さ、災害の備えについて考える機会にしましょう。



## 献立表

2024年

北広島市広葉中学校給食調理場

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<b>27 火</b> 五目うどん	うどん 三温糖	鶏肉 油揚げ つと(たらすりみ)	人参 ほうれん草 椎茸 長葱
ごまだれいもち	菜種油 三温糖 黒砂糖 水あめ ごま だん粉 じゃがいも 砂糖		
779 kcal 小松菜とツナの和え物	三温糖 ごま油	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ 人参
<b>28 水</b> ミルクパン	ミルクパン (乳・卵使用)		
イタリアンスープ	じゃがいも	ウインナー 白いんげん豆	玉葱 人参 バセリ キャベツ しめじ
手づくりハンバーグ	パン粉 三温糖	豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱 トマト
822 kcal ほうれん草とベーコンのサラダ	ドレッシング (乳・りんご・ごま使用)	ベーコン	ほうれん草 人参 コーン

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<b>29 木</b> 夏野菜トマトカレー	麦ご飯 小麦粉 米油	豚肉 大豆 チーズ	人参 なす 玉葱 かぼちゃ トマト 枝豆 パナナ 生姜 にんにく スズキニ りんご
キャベツサラダ ごまドレッシング (個袋)	ドレッシング (ごま使用)	鶏肉	キャベツ きゅうり 人参
889 kcal パイン缶			パイン
<b>30 水</b> 市内中体連新人戦			

北広島産野菜 (赤字にしています)

8,9月は、**人参、長葱、レタス**を使用する予定です。

米につきましては、全て北広島産です。



◎牛乳は毎日つきます。 ◎都合により一部献立を変更することがあります。

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<b>2月</b> コーンピラフ	ご飯 バター 米油	ウインナー	玉葱 コーン 人参 パセリ エリンギ
豆腐とレタスのスープ	ごま油 ごま	豆腐 わかめ	長葱 レタス
ザンギ	小麦粉 でん粉 菜種油	鶏肉 鶏卵	生姜 にんにく
808 kcal 枝豆			枝豆
<b>3火</b> 給食なし			
<b>4水</b> 背割りコッペパン	背割りコッペパン		
ポテトボールスープ	じゃがいも でん粉 砂糖	鶏肉	人参 キャベツ しめじ パセリ 玉葱
焼きソーセージ	三温糖 でん粉	豚肉	トマト
ブロッコリーサラダ 和風ドレッシング(個袋)	ドレッシング		ブロッコリー コーン キャベツ
740 kcal ミルメークココア	砂糖 ココア		
<b>5木</b> ご飯	ご飯		
鶏団子の味噌汁	じゃがいも バン粉 大豆油 でん粉 砂糖	豆腐 味噌 鶏肉	ごぼう 人参 長葱 大根 舞茸 玉葱
鮭のちゃんちゃん焼き	三温糖 バター	鮭 味噌	玉葱 しめじ 生姜 キャベツ ピーマン
779 kcal ごま和え	三温糖 ごま		白菜 ほうれん草
<b>6金</b> ご飯	ご飯		
ギョウザスープ	小麦粉 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆粉	白菜 人参 長葱 椎茸 キャベツ 生姜
いかメンチカツ	パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油 菜種油	いか	キャベツ 人参 生姜 にんにく
801 kcal もやしのとえ物	ごま 三温糖 ごま油 米油		もやし ほうれん草 人参
<b>9月</b> ボークハヤシライス	小麦ご飯 米油 小麦粉	豚肉 チーズ	エリンギ にんにく 玉葱 枝豆 人参 生姜 トマト
野菜サラダ	ドレッシング (りんご使用)		キャベツ きゅうり コーン 人参
908 kcal 黄桃缶			黄桃
<b>10火</b> 焼きそば	中華麺 米油	つと(たらすりみ) 豚肉	キャベツ にんにく 玉葱 人参 椎茸 ピーマン
さつまパイ	菜種油 小麦粉 砂糖 さつまいも マーガリン パン粉		レーズン
800 kcal ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま 三温糖	ハム	ごぼう コーン 人参 いんげん
<b>11水</b> ツナサンド	角食 三温糖 マヨネーズ	まぐろ油漬	玉葱 きゅうり
野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	玉葱 キャベツ 人参 パセリ
873 kcal 豚肉のバーベキューソース焼き	三温糖	豚肉	りんご にんにく 生姜 長葱 レモン果汁
<b>12木</b> セルフ塩おにぎり	ご飯		
<b>防災給食</b> 豚汁	米油 じゃがいも	豚肉 味噌 豆腐	大根 ごぼう 玉葱 こんにやく 人参 しめじ 長葱 生姜
冷凍みかん			みかん
842 kcal 乾パン	小麦粉 砂糖 ごま		
<b>13金</b> ご飯	ご飯		
すき焼き	三温糖 黒砂糖 米油	豚肉 豆腐	玉葱 白菜 長葱 舞茸 春菊 こんにやく
鶏肉の味噌マヨ焼き	マヨネーズ 三温糖	鶏肉 味噌	にんにく
826 kcal ピオーネ			ピオーネ

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<b>16月</b> 敬者の日			
<b>17火</b> 野菜醤油ラーメン	ラーメン	豚肉 わかめ つと(たらすりみ)	白菜 もやし 筍 生姜 ほうれん草 長葱 にんにく
スパイシーポテト	じゃがいも 菜種油		パセリ
858 kcal フルーツ白玉	白玉もち 上白糖		甘夏柑 バイン 黄桃
<b>18水</b> ナン	ナン		
ポトフ	じゃがいも	ウインナー	玉葱 キャベツ 人参 しめじ いんげん
かぼちゃコロッケ	じゃがいも バン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 菜種油		かぼちゃ 玉葱
873 kcal キーマカレー	米油 三温糖 小麦粉	豚肉 大豆 味噌	玉葱 人参 生姜 セロリ にんにく ピーマン りんご パセリ トマト パナナ
<b>19木</b> ご飯	ご飯		
玉ねぎと卵の味噌汁		鶏卵 わかめ 味噌	玉葱 小松菜 人参
ほっけのピリ辛焼き	三温糖	ほっけ 味噌	にんにく
746 kcal 切干大根の煮物	三温糖 米油	さつま揚げ (たらすりみ) 油揚げ ひじき	切干大根 椎茸 人参 こんにやく
<b>20金</b> 十勝豚丼	ご飯 三温糖 グラニュー糖 でん粉	豚肉	枝豆
豆腐としめじの味噌汁		豆腐 味噌 油揚げ	しめじ 玉葱 小松菜
835 kcal 海藻サラダ	三温糖 米油 ごま油 ごま	まぐろ油漬 わかめ	もやし きゅうり
<b>23月</b> 振替休日			
<b>24火</b> スパゲティナポリタン	スパゲティ 米油 バター	豚肉	玉葱 しめじ 人参 ピーマン トマト
焼き栗コロッケ	栗 じゃがいも さつまいも 砂糖 バン粉 小麦粉 でん粉 菜種油		
チキンとキャベツのサラダ	ドレッシング ごま	鶏肉	キャベツ きゅうり 人参 コーン
774 kcal レモンゼリー	砂糖		レモン果汁
<b>25水</b> 黒糖パン	黒糖パン		
ミネストローネ	マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉葱 人参 にんにく トマト しめじ パセリ
鶏肉のハーブ焼き	上白糖 菜種油 オリーブ油	鶏肉 チーズ	パセリ にんにく レモン果汁
807 kcal ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	魚肉ソーセージ 大豆 筍 手亡豆 金時豆	きゅうり 玉葱 人参 枝豆
<b>26木</b> ご飯	ご飯		
さつまいもとキャベツの味噌汁	さつまいも	味噌	キャベツ 長葱 人参
つくねバーグ	でん粉 バン粉 三温糖 ごま	鶏肉 鶏卵 味噌	ごぼう 長葱 枝豆 人参 生姜
856 kcal 大根サラダ	ごま 三温糖 ごま油	まぐろ油漬 のり わかめ 昆布	大根 きゅうり 人参
<b>27金</b> ご飯	ご飯		
白菜と小松菜の味噌汁		厚揚げ 味噌	白菜 小松菜 人参 長葱
さばの香味揚げ	でん粉 三温糖 菜種油 小麦粉	さば	生姜 にんにく 玉葱
863 kcal 肉じゃが煮	じゃがいも 米油 黒砂糖 三温糖	豚肉	いんげん 切干大根 玉葱 生姜 椎茸 こんにやく 人参
<b>30月</b> ご飯	ご飯		
麻婆豆腐	米油 黒砂糖 三温糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 味噌	長葱 椎茸 生姜 枝豆 にんにく 人参
ひじき入り春巻き	菜種油 ごま油 大豆油 でん粉 砂糖 小麦粉	豚肉 ひじき	筍 人参
943 kcal バンバンジーサラダ	春雨 三温糖 ごま油 ごま	鶏肉	もやし きゅうり 人参 長葱 生姜

