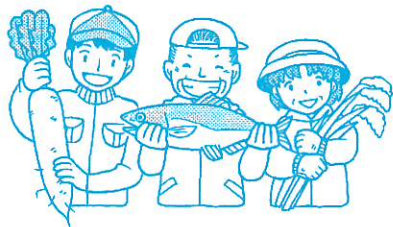


学校給食だより

八雲町学校給食センター



こんだて説明

- 11日 鮭と大根の煮物の鮭は八雲でとれた鮭を使います。魚の骨に注意して食べてください。
- 13日 韓国料理のプルコギがです。ごはんのせ、プルコギ丼として食べてください。
- 18日 ご当地メニューの二海カレーがです。ホタテは北海道でとれたものです。味わって食べてください。
- 25日 野菜かき揚げをごはんのせ、天丼のたれをかけてかき揚げ丼にして食べてください。
- 30日 ドライカレーがです。ごはんドライカレーをのせて食べてください。
- ※ 4日の豚肉のキムチ炒め、27日の大豆の磯煮もごはんのせで食べるとおいしいですよ。
- ※ 17日のツナとほうれん草のスパゲティと24日のジャーマンポテトは熊石のメニューです。楽しみに待ってください。

11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさま」



食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。



のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
	米	飯	牛乳	働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
2 (月)	米	飯	牛乳	白菜のみそ汁・味付け肉団子(各2個) 大根としらすのサラダ	米	油揚げ・鶏肉・小女子・牛乳	白菜・人参・大根・キュウリ 枝豆
4 (水)	米	飯	〃	ワカメと豆腐のみそ汁・豚肉のキムチ炒め 黄桃	米	ワカメ・豆腐・豚肉・牛乳	長ねぎ・しめじ茸・黄ピーマン ピーマン・筍・ニンニク・桃
5 (木)	減量	五目ごはん	〃	親子うどん・和風ツナサラダ・チーズ	米・うどん	鶏卵・鶏肉・ツナ・チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・キュウリ キャベツ・ごぼう・マイタケ
6 (金)	米	飯	〃	五目スープ・春巻き・春雨サラダ	米・麩・春雨 春巻きの皮	鶏肉・ツト・ハム・牛乳	メンマ・長ねぎ・白菜・人参 キュウリ
9 (月)	米	飯	牛乳	いも団子汁・いわしの生姜煮 切干し大根のカレー炒め	米・いも餅 しらたき	鶏肉・いわし・豚肉・牛乳	人参・ごぼう・しめじ茸・長ねぎ 切干し大根・グリーンピース
10 (火)	切り込み	パン	〃	きのこのクリームスープ・ハンバーグソースかけ ポイルキャベツ	パン じゃが芋	鶏肉・粉乳・豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・しめじ茸 マッシュルーム・エリンギ・キャベツ
11 (水)	米	飯	〃	もやしのみそ汁・ほうれん草入り厚焼き卵 鮭と大根の煮物	米	油揚げ・鶏卵・鮭・牛乳	もやし・人参・大根・グリーンピース ニンニク・生姜
12 (木)	減量	菜めしごはん	〃	みそラーメン・イカとブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	米・麩 ゼリー	豚肉・焼き竹輪・いか・牛乳	大根葉・もやし・玉ねぎ・ピーマン メンマ・人参・ブロッコリー・コーン
13 (金)	米	飯	〃	小松菜のみそ汁・プルコギ・パイ	米・ごま ごま油	油揚げ・豚肉・牛乳	小松菜・人参・玉ねぎ・もやし にら・パイ・ニンニク・生姜
16 (月)	米	飯	牛乳	玉ねぎのみそ汁・さんまおかか煮 ごぼうサラダ	米・しらたき マヨネーズ	油揚げ・さんま・花かつお 昆布・牛乳	玉ねぎ・人参・ごぼう
17 (火)	黒糖	パン	〃	大根とウインナーのスープ ツナとほうれん草の和風スパゲティ・ヨーグルト	パン・スパゲティ バター	ウインナー・ツナ・ヨーグルト 牛乳	大根・えのき茸・生姜・筍・玉ねぎ ほうれん草・人参・ニンニク
18 (水)	米	飯	〃	二海カレー・豆腐ハンバーグ ミニトマト(各2個)	米・じゃが芋	ホタテ・粉乳・豆腐・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー ミニトマト
19 (木)	減量	ごはん	〃	あんかけうどん・ゆで卵・小松菜のごま和え	米・うどん ごま	鶏肉・油揚げ・焼き竹輪 鶏卵・牛乳	人参・玉ねぎ・長ねぎ・小松菜
20 (金)	米	飯	〃	豆腐のスープ・コーンシュマイ(小2個・中3個) 大根のマーボー炒め(ミニ正油)	米 シュマイの皮	豆腐・ツト・すり身・豚ひき肉 牛乳	筍・えのき茸・長ねぎ・人参 生姜・大根・グリーンピース
24 (火)	スライス	パン	牛乳	オニオンスープ・洋風イカハンバーグ ジャーマンポテト(イチゴミックスジャム)	パン・じゃが芋 バター・ジャム	イカ・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・白菜 マッシュルーム・しめじ茸・パセリ
25 (水)	米	飯	〃	肉団子のみそ汁・野菜かき揚げ 白菜のおひたし(天丼のたれ)	米	豚肉・鶏肉・花かつお・牛乳	大根葉・人参・白菜・コーン
26 (木)	減量	わかめごはん	〃	塩ラーメン・ブロッコリーとチキンのサラダ 青りんごゼリー	米・めん・麩	ワカメ・豚肉・ツト・鶏肉・牛乳	もやし・メンマ・人参・長ねぎ ニンニク・ブロッコリー
27 (金)	米	飯	〃	ワカメのみそ汁・つくねハンバーグ 大豆の磯煮	米・じゃが芋 こんにゃく	ワカメ・油揚げ・鶏肉・大豆 ひじき・牛乳	長ねぎ・人参・グリーンピース
30 (月)	米	飯	牛乳	野菜ボールのスープ・ドライカレー りんごシロップ煮	米	すり身・豚肉・大豆・牛乳	筍・木耳・生姜・玉ねぎ・ニンニク トマト・リンゴ・ピーマン・赤ピーマン

今月も八雲の食材がぞくぞく登場します。

鶏卵・大根・人参・じゃが芋のほかにも、鮭が登場します。実りの多い大地に感謝しながら、地元の食材を味わってください。



11月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	632	24.6
中学校	803	30.0

予定回数 19回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。