

# 学校給食だより

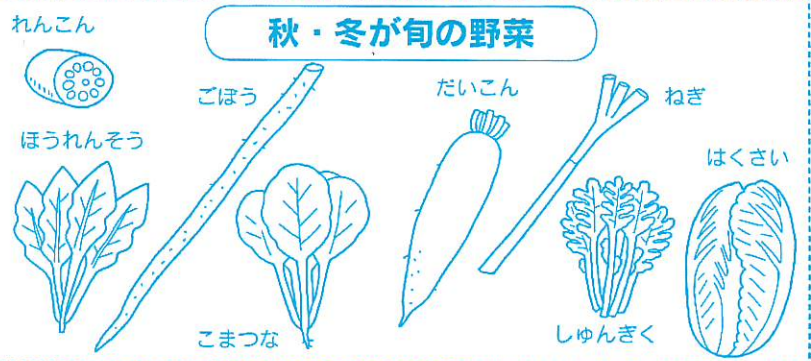
八雲町学校給食センター

地産地消を推進

地場産物を  
食べよう!



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。



## 11月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (月)	米	飯	牛乳	白菜のみそ汁・さんまおかが煮 ごぼうサラダ	米 マヨネーズ	牛乳・油揚げ・さんま・花かつお 昆布	白菜・人参・ごぼう
2 (火)	切り込みパン	〃	〃	コンソメスープ・ウインナーのケチャップ煮 ポイルキャベツ	パン	牛乳・糸かま・ウインナー	人参・玉ねぎ・パセリ・コーン キャベツ
4 (木)	減量ごはん	〃	〃	かぼちゃうどん・ちくわ磯辺てん ハイ!チーズ	米・うどん ゴマ	牛乳・油揚げ・チーズ・ちくわ 鶏肉	ねぎ・しめじ茸・長ねぎ・ごぼう かぼちゃ
5 (金)	米	飯	〃	春雨スープ・コーンシュマイ(小2個・中3個) ミニ醤油・大根の中華炒め	米・春雨 シュマイの皮	牛乳・糸かま・すり身・豚肉	長ねぎ・筍・人参・白菜・木耳 生姜・大根・グリーンピース
8 (月)	米	飯	牛乳	なめこのみそ汁・味付け肉団子(各2個) 和風ツナサラダ	米	牛乳・豆腐・豚肉・鶏肉・ツナ	なめこ・大根・長ねぎ・キュウリ キャベツ
9 (火)	バターパン	〃	〃	白菜と野菜ボールのスープ ピザオムレツ・ポテトサラダ	パン・じゃが芋 マヨネーズ	牛乳・すり身・鶏卵・かまぼこ	白菜・木耳・筍・長ねぎ・人参 きゅうり・玉ねぎ
10 (水)	米	飯	〃	キャベツのみそ汁・いわし味噌煮・おでん 味付けのり	米 こんにゃく	牛乳・油揚げ・いわし・うずら卵 がんも・さつま団子・のり	キャベツ・人参・大根
11 (木)	<b>八雲小3年1組のリクエストメニュー</b>			エネルギー(kcal) ④601 ⑤733	たんぱく質(g) ②1.4 ③26.1	脂質(g) ⑩12.9 ⑪15.3	野菜量(g) ⑩113 ⑪121
	減量わかめご飯	牛乳	〃	正油ラーメン・ブロッコリーのおかが和え すだちゼリー	米・めん・麩	牛乳・わかめ・豚肉・ツト 花かつお	長ねぎ・人参・ニンニク・もやし メンマ・ブロッコリー
12 (金)	米	飯	〃	豚汁八雲・鮭塩焼き・大根と水菜のサラダ	米・じゃが芋 マヨネーズ	牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐	人参・大根・ごぼう・長ねぎ 水菜・コーン
15 (月)	米	飯	牛乳	豆腐スープ・豚肉のキムチ炒め りんごシロップ漬	米	牛乳・豆腐・ツト・豚肉	筍・えのき茸・長ねぎ・人参・生姜・しめじ茸 黄ピーマン・ピーマン・ニンニク・りんご
16 (火)	コッペパン	〃	〃	グリーンポタージュ・チキンナゲット(小2個・中3個) キャベツのカレー炒め・みかんジャム	パン じゃが芋	牛乳・クリームチーズ・粉乳 鶏肉・青大豆	玉ねぎ・パセリ・キャベツ 人参・コーン
17 (水)	<b>落部小5年生のリクエストメニュー</b>			エネルギー(kcal) ④791 ⑤949	たんぱく質(g) ②27.5 ③33.0	脂質(g) ⑩25.7 ⑪30.8	野菜量(g) ⑩165 ⑪181
	米	飯	牛乳	チキンカレー・とんかつ・コーンサラダ	米・じゃが芋	牛乳・鶏肉・粉乳・豚肉	玉ねぎ・人参・パセリ・コーン キャベツ・キュウリ
18 (木)	減量ごはん	〃	〃	五目スープ・焼きそば・白花豆コロケ	米・麩・めん	牛乳・ツト・豚肉・白花豆	メンマ・長ねぎ・白菜・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン
19 (金)	<b>落部小6年生のリクエストメニュー</b>			エネルギー(kcal) ④626 ⑤783	たんぱく質(g) ②23.7 ③28.2	脂質(g) ⑩18.9 ⑪23.0	野菜量(g) ⑩150 ⑪180
	米	飯	牛乳	大根のみそ汁・ジンギスカン・ミニトマト	米	牛乳・油揚げ・ラム肉	大根・人参・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・ニンニク・生姜・ミニトマト
22 (月)	米	飯	牛乳	八杯汁・五目厚焼き玉子・野菜のそぼろ煮 はいがふりかけ	米・じゃが芋	牛乳・豆腐・油揚げ・鶏卵・豚肉 さつま揚げ・はいがふりかけ	えのき茸・長ねぎ・生姜 玉ねぎ・人参・グリーンピース
24 (水)	ごはん	〃	〃	玉ねぎのみそ汁・いわしの煮つけ 小松菜のゴマ和え	米・ゴマ	牛乳・油揚げ・いわし・ちくわ	玉ねぎ・人参・小松菜
25 (木)	<b>八雲小6年2組のリクエストメニュー</b>			エネルギー(kcal) ④791 ⑤949	たんぱく質(g) ②27.5 ③33.0	脂質(g) ⑩25.7 ⑪30.8	野菜量(g) ⑩87 ⑪100
	減量わかめご飯	牛乳	〃	味噌ラーメン・鶏のから揚げ(小2個・中3個) 青りんごゼリー	米・めん	牛乳・わかめ・豚肉・ちくわ 鶏肉	もやし・玉ねぎ・ピーマン・メンマ 人参・ニンニク・長ねぎ
26 (金)	米	飯	〃	コーン中華スープ・チキンカレー炒め・黄桃	米	牛乳・鶏卵・糸かま 鶏肉	長ねぎ・木耳・人参・ピーマン パプリカ・コーン・ブロッコリー・桃 グリーンピース
29 (月)	米	飯	牛乳	小松菜のみそ汁・鱈ザンギ・大豆の磯煮	米 こんにゃく	牛乳・油揚げ・たら・大豆 鶏肉・ひじき・さつま揚げ	小松菜・人参・ごぼう
30 (火)	コッペパン	〃	〃	かぼちゃシチュー・洋風豆腐ハンバーグ ブロッコリーとチキンのサラダ	パン マーガリン	牛乳・鶏肉・粉乳・豆腐	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ マッシュルーム・ブロッコリー

### こんだてせつめい

2日 切り込みパンに、ポイルキャベツとウインナーのケチャップ煮をはさんで食べてね。

今月は、八雲でとれた大根、人参、かぼちゃ、じゃが芋を使って給食を作ります。

また、皆さんが考えてくれたメニューも、こんだての中に入っているの、楽しみに待っていてください。

### 11月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	646	25.0
中学校	800	32.5

予定回数 20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。