

給食だより

八雲町学校給食センター

29日(金)は八雲産デー

八雲で生産された食べものを味わう日です★

【牛乳】生産者は元山牧場さん

【ビーフカレー】北里八雲牛を使うよ

【ご飯】熊石で収穫されたお米「ゆめぴりか」

【かぼちゃサラダ】八雲で育ったかぼちゃだよ

【マドレーヌ】クレールいとうさんの「みみづりほたて」

地域の食べものは、だれが作ってくれたかわかるので安心できる人も多し。それに、本州から運んでくることもないので、「穫れたて」を食べることができます。



今話題の「チリコンカン」。どこの国の料理か知っていますか？
実は、アメリカです！！ひき肉・玉ねぎを炒め、豆・トマト・チリパウダーを加えて煮込んだものです。肉と豆に多いタンパク質は、病気に負けない体をつくるために必要なもので、ぜひ食べてみてくださいね。

食事への感謝を忘れずに！

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに食べ物を育ててくれた人や、料理を作っている人などへ感謝の気持ちを込めて、食事の前後にあいさつをします。
ご家庭でも毎回「いただきます」「ごちそうさま」を言う習慣をつけましょう。



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(金)	浜松小学校4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④649 ⑤844	たんぱく質(g) ④25.9 ⑤33.7	脂質(g) ④21.7 ⑤28.2	野菜量(g) ④148 ⑤192
	ごはん	牛乳	マカロニスープ・豚肉生姜炒め ブロッコリーのツナマヨ和え	ごはん・マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナ	キャベツ・にんじん・パセリ たまねぎ・しょうが・ブロッコリー	
5(火)	きりこみパン	牛乳	白菜のスープ・ウインナーのケチャップ煮 フレンチサラダ	パン	ぎゅうにゅう・いとかま ウインナー・とりにく	はくさい・きくらげ・ながねぎ しょうが・キャベツ・にんじん	
6(水)	ごはん	〃	いもの味噌汁・黒豚シューマイ(2個) ひじきの煮物	ごはん・じゃがいも こんにゃく・シューマイのかた	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ぶたにく・ひじき・ちくわ	ながねぎ・にんじん・ぶなしめじ グリーンピース	
7(木)	げんりょうごはん	〃	正油ラーメン・卵の花コロッケ・なめたけ	ごはん ラーメン・ふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツト・おから	ながねぎ・にんじん・にんにく もやし・メンマ・なめたけ	
8(金)	ごはん	〃	チキンカレー・キャベツカツ 大根さっぱりサラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく ふんにゅう・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ だいこん・コーン・レモン	
11(月)	ごはん	牛乳	鶏ごぼう汁・豆腐ハンバーグみそだれかけ 昆布の炒め物	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ とうふ・こんぶ・さつまあげ	ごぼう・えのきたけ・ながねぎ にんじん・グリーンピース	
12(火)	八雲小学校1年2組のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④597 ⑤776	たんぱく質(g) ④25.7 ⑤33.4	脂質(g) ④23.1 ⑤30	野菜量(g) ④142 ⑤185
	コッペパン	牛乳	コーンポタージュ・チリコンカン 豆乳いちごプリン	パン	ぎゅうにゅう・クリームチーズ・ふんにゅう だいず・ミックスビーンズ・とりにく・とうにゅう	コーン・たまねぎ・パセリ・にんじん マッシュルーム・トマト・いちご	
13(水)	ごはん	〃	白菜の味噌汁・俵型メンチカツ 中華肉じゃが	ごはん・じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう・ぶたにく	はくさい・しいたけ・ながねぎ たまねぎ・にら・にんじん	
14(木)	熊石小学校3・4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④895 ⑤1163	たんぱく質(g) ④28.2 ⑤36.7	脂質(g) ④33.2 ⑤43.2	野菜量(g) ④110 ⑤143
	げんりょうわかめごはん	牛乳	肉うどん・野菜コロッケ ブロッコリーのツナサラダ	ごはん・うどん じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ・ぶたにく ちくわ・ツナ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・たけのこ ながねぎ・グリーンピース・ブロッコリー	
15(金)	ごはん	〃	大根の味噌汁・味付け肉団子(2個) ほうれん草の磯和え	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ぶたにく・かまぼこ	だいこん・にんじん ほうれんそう	
18(月)	ごはん	牛乳	わかめと高野豆腐の味噌汁・親子煮 野菜の和風和え	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・こうやどうふ わかめ・とりにく・たまご	ながねぎ・たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん グリーンピース・だいこん・きゅうり	
19(火)	バターパン	〃	キャロットシチュー・チキンチャップ サワーキャベツ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン ふんにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ・パセリ・ピーマン・たけのこ トマト・キャベツ・きゅうり・コーン・レモン	
20(水)	ごはん	〃	玉ねぎの味噌汁・厚焼き玉子 大根と鶏肉の照り煮	ごはん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ たまご・とりにく	たまねぎ・だいこん・にんじん しょうが・グリーンピース	
21(木)	落部小学校5年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④773 ⑤1005	たんぱく質(g) ④19.6 ⑤25.5	脂質(g) ④26.6 ⑤34.6	野菜量(g) ④80 ⑤104
	げんりょうごはん	牛乳	ちゃんぽんうどん・野菜かき揚げ リンゴシロップ漬け	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ツト・ぶたにく	きくらげ・にんじん・キャベツ・にら コーン・しゅんぎく・たまねぎ・りんご	
22(金)	ごはん	〃	けんちん汁・いわしの味噌煮 小松菜のゴマ和え	ごはん・こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう・とうふ・いわし ちくわ	だいこん・にんじん・ごぼう ながねぎ・こまつな	
25(月)	ごはん	牛乳	豆腐とにらのみそ汁・豚肉の香味焼き 白菜のおひたし	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・かつおぶし	にら・にんじん・たまねぎ・ピーマン しょうが・にんにく・はくさい	
26(火)	コッペパン	〃	ポテトスープ・トマトミートオムレツ 野菜のごまドレッシング和え	パン・じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう・わかめ・たまご ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・トマト	
27(水)	ごはん	〃	キャベツと人参のみそ汁・厚揚げそぼろ煮 うめジャコサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく・こうなご	キャベツ・にんじん・たまねぎ だいこん・きゅうり・コーン・うめ	
28(木)	東野小学校2年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④589 ⑤766	たんぱく質(g) ④21.4 ⑤27.8	脂質(g) ④11.8 ⑤15.3	野菜量(g) ④47 ⑤61
	げんりょうごはん	牛乳	塩ラーメン・黄桃・野菜ふりかけ	ごはん ラーメン・ふ	ぎゅうにゅう・とりにく・ツト	もやし・メンマ・にんじん ながねぎ・にんにく・もも	
29(金)	ごはん	〃	【八雲産デー】 ビーフカレー・かぼちゃサラダ・マドレーヌ	ごはん・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ふんにゅう・たまご	たまねぎ・にんじん・パセリ かぼちゃ・きゅうり	



5日 「ウインナーのケチャップ煮」は
切り込みパンにはさんで食べてね☆
今月の八雲産野菜は「だいこん」「ながねぎ」
「にんじん」「じゃがいも」です！

11月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	653	23.2
中学校	784	27.8

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。