

給食だより

八雲町学校給食センター

食べることは 命のバトンを 受け継ぐこと

あれ!?
もうおいしい?



ごはんひとつぶまで 残さず食べよう

お米などの作物は、農家の人が長い時間と
手間をかけて一生懸命つくったものです。
感謝の気持ちを忘れずに、ひとつぶも
無駄にせず食べるようにしましょう。
お米にとっても農家さんにとっても、
きれいに食べてくれたらうれしいなあ。



リクエストで
よく出てくる

大人気! ブロッコリーとツナのサラダ

【材料(5人前)】

- ◆ブロッコリー 250g
- ◆ツナ 50g
- ◆さとう 0.5g
- ◆酢 4g
- ◆しょうゆ 13g
- ◆こしょう 0.05g
- ◆油 4g

【作り方】

- ①調味料を合わせておく。
- ②ブロッコリーを、好みの
かたさにゆでる。
- ③②が冷めたら、ツナと
①を加えて完成!



10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	
4 (火)	コ ッ ペ パ ン	牛乳	白菜のコンソメスープ・ハンバーグケチャップソースがけ キャベツときゅうりのサラダ	パン	ぎゅうにゅう・ふたにく とりにく	はくさい・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり	
5 (水)	ご は ん	〃	えのきのみそ汁・マグロくしカツ かぼちゃのそぼろに・ミニソース	ごはん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ マグロ・とりにく	えのきたけ・だいこん・ながねぎ かぼちゃ・しょうが・グリーンピース	
6 (木)	東野小学校1・2年生、5・6年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦605 ㊦726	たんぱく質(g) ㊦22.1 ㊦26.5	脂 質(g) ㊦13.5 ㊦16.2	野菜量(g) ㊦92 ㊦110
	げんりょうごはん	牛乳	しょうゆラーメン・ブロッコリーのおかか和え ソーダフロート風ゼリー	ごはん ラーメン・ふ	ぎゅうにゅう・ふたにく・ツト かつおぶし	メンマ・にんじん・ながねぎ にんにく・もやし・ブロッコリー	
7 (金)	ご は ん	〃	じゃがいものみそ汁・だしまきたまご つきこんいため	ごはん・じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ たまご・さつまあげ	ながねぎ・にんじん たけのこ・さやいんげん	
10 (月)	ご は ん	牛乳	白菜としめじのみそ汁・いわししょうがに 大根ととりにくのいために	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・いわし とりにく・さつまあげ	はくさい・ぶなしめじ・ながねぎ だいこん・にんじん・しょうが	
11 (火)	落部小学校4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦932 ㊦1118	たんぱく質(g) ㊦29 ㊦34.8	脂 質(g) ㊦38.1 ㊦45.7	野菜量(g) ㊦118 ㊦141
	きりこみパン	牛乳	コーンポタージュ・ウインナーのケチャップに フルーツポンチ	パン しらたま	ぎゅうにゅう・ふんにゅう チーズ・ウインナー	コーン・たまねぎ・パセリ みかん・パイナップル・もも	
12 (水)	ご は ん	〃	根菜みそ汁・チキンごぼうハンバーグ こんぶとだいずのもの	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく・だいず さつまあげ・こんぶ	だいこん・にんじん・ごぼう グリーンピース	
13 (木)	野田生中学校1年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦870 ㊦1044	たんぱく質(g) ㊦25 ㊦30	脂 質(g) ㊦36.6 ㊦43.9	野菜量(g) ㊦79 ㊦95
	げんりょうわかめごはん	牛乳	キムチうどん・チーズはんぺんフライ ブロッコリーとツナのサラダ	パン うどん	ぎゅうにゅう・わかめ・ふたにく チーズ・はんぺん・ツナ	きくらげ・にら・はくさい・ながねぎ にんにく・ブロッコリー	
14 (金)	ご は ん	〃	ポークカレー・キャベツカツ・はるさめサラダ	ごはん・はるさめ じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふたにく ふんにゅう	にんじん・たまねぎ・パセリ はくさい・きゅうり・キャベツ	
17 (月)	ご は ん	牛乳	あぶらあげのみそ汁・あじつけ肉だんご(2個) こまつなごまあえ	ごはん ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・ふたにく・ちくわ	だいこん・ながねぎ・こまつな にんじん	
18 (火)	バ タ ー パ ン	〃	ブラウンシュュー・レモンとバジルのチキン(2個) 千切り野菜のサラダ	パン・じゃがいも ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ふたにく とりにく	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム レモン・バジル・だいこん・きゅうり	
19 (水)	ご は ん	〃	玉ねぎとにんじのみそ汁・ふくめに 大根とコーンのドレッシングあえ	ごはん・さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう・ふたにく・いか こうやどうふ・ツナ	たまねぎ・にんじん・だいこん きゅうり・コーン	
20 (木)	野田生小学校3・4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦682 ㊦818	たんぱく質(g) ㊦20.7 ㊦24.8	脂 質(g) ㊦25 ㊦30	野菜量(g) ㊦92 ㊦110
	げんりょうごはん	牛乳	塩ラーメン・レンコンチップス・野菜ふりかけ	ごはん・ラーメン ふ・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・ツト	メンマ・もやし・にんじん ながねぎ・にんにく・れんこん	
21 (金)	ご は ん	〃	かきたまみそ汁・タラフライ ひじきのマヨネーズあえ	ごはん マヨネーズ	ぎゅうにゅう・たまご・ツト タラ・ひじき・とりにく	きくらげ・にんじん・ながねぎ だいこん・きゅうり	
25 (火)	コ ッ ペ パ ン	牛乳	もやしとベーコンのスープ・ロイヤルチキンカツ サワーキャベツ	パン	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく	もやし・ほうれんそう・キャベツ にんじん・きゅうり・レモン	
26 (水)	ご は ん	〃	とうふとにらのみそ汁・ふたにくの香味やき 白菜のおひたし	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ ふたにく・かつお	にんじん・にら・たまねぎ・ピーマン しょうが・にんにく・はくさい・きゅうり	
27 (木)	げんりょうごはん	〃	とんこつラーメン・大根とツナのゆずこしょうあえ なめたけ	ごはん ラーメン	ぎゅうにゅう・ふたにく・ツト ツナ	もやし・キャベツ・にんじん・にら にんにく・きゅうり・だいこん・えのきたけ	
28 (金)	ご は ん	〃	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・ふんにゅう ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・パセリ かぼちゃ・きゅうり	

こんだてせつめい



10月からラーメンの成分が変わっています。
たまごをつかっていないめんになりました。
スープにしっかりなじませてから食べてくだ
さいね★
今月の八雲産食材は、大根・かぼちゃ・長ね
ぎです!

11月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	619	21.9
中学校	742	26.3

予定回数 18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。