

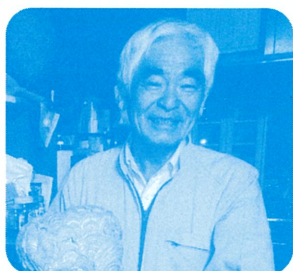


11月給食だより



ふるさと給食月間

子どもたちのために、こころよく足寄産の食材を提供して下さる生産者の方々です。生産者がいて私たちの食事は成り立っています。感謝の気持ちを込めて残さず頂きましょう。



【阿部養蜂場】阿部弘幸さん
☆はちみつ☆



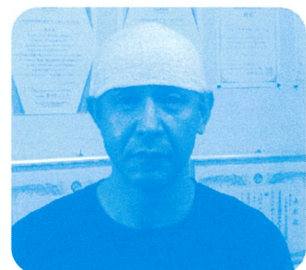
【顔取農場】顔取靖徳さん
☆人参☆



【アイザックス】相澤まさ子さん
☆椎茸☆



【鳥羽農場】鳥羽昇子さん
☆長いも☆



【足寄チーズ工場】鈴木 寛さん
☆シュレッドチーズ☆



【石田めん羊牧場】石田さんご夫妻
☆羊肉☆



【ありがとう牧場】吉川友二さん
☆放牧牛乳☆



【上妻農場】上妻ハツエさん
☆かぼちゃ☆

他に、「松田農場」(玉ねぎ)、「松本農場」(じゃが芋)にご協力頂いています。

献立のお知らせ

9日：足寄チーズ蒸しパン
広大な牧草地に放牧された乳牛から生まれる新鮮な生乳を使用しています。今回はそのチーズを贅沢に使用した蒸しパンです。



10日：ラムのスープカレー
石田めん羊牧場のサウスダウン種の羊を使用します。イギリス原産の品種で、希少種とされています。羊肉の旨味が溶け込んだスープカレーをよく味わいましょう。



14日：肉団子の黒酢あんかけ
新メニユーです。黒酢が食欲をそそります。肉団子が全員に当たるように盛りつけましょうね。



17日：長いも団子汁
鳥羽農場の長いもを使用し、手作りの団子を作ります。春に植え付け秋に収穫する秋畑の長いもとなります。



25日：短角牛カレー
北十勝ファームの短角牛を使用したカレーの登場です。短角牛は味成分のアミノ酸が多く、味や風味は絶品とされています。



2022(令和4).11.1
足寄町学校給食センター

11月予定献立表

日	主食 (働く力や体温になる)	主菜 (肉や骨など体をつくる)	副菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛乳
1火	小豆パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、あずき	カリカリチキンのねぎソース 鶏肉、長ねぎ		ハムのチャウダー ハム、じゃが芋、玉葱、人参、放牧牛乳	牛乳
2水	チゲうどん うどん、大根、にら、白菜キムチ、白菜、長ねぎ、人参		バジル長いも 長芋		牛乳
4金	中華丼 精白米、豚肉、玉葱、人参、白菜、筍、うずら、木耳			黒醤油スープ/ソファール プレーン もやし、小松菜、メンマ、長ねぎ/ソファール プレーン	牛乳
7月	ごはん/味付けのり 精白米/味付けのり	回鍋肉 豚肉、ピーマン、キャベツ、人参		さつまいも汁(みそ味) 白菜、こんにゃく、さつまいも、ごぼう、人参、長ねぎ	牛乳
8火	背割りごまパン 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、イースト、ショートニング、マーガリン、ごま	ジャーマンポテト じゃが芋、ウィンナー	エッグマヨ 鶏卵	春雨スープ 春雨、鶏卵、玉葱	牛乳
9水	和風ガーリックスパ スパゲティ、玉葱、しめじ、人参、ベーコン、椎茸			塩がらすoup/足寄チーズ蒸しパン にら、大根、人参/ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、シュレッドチーズ	牛乳
10木	ナン ナン		ラーメンサラダ ラーメン、菜わかめ、キャベツ、人参	ラムのスープカレー 羊肉、じゃが芋、人参、玉葱	牛乳
11金	きのこごはん 精白米、鶏肉、椎茸、人参、しめじ、まいたけ、筍	カンパチカツ カンパチカツ		お吸い物 小松菜、人参、鮭	牛乳
14月	ごはん 精白米	肉団子の黒酢あんかけ 肉団子、玉葱、人参、ピーマン	白菜のおかか和え 白菜	わかめのみそ汁 わかめ、油揚げ	牛乳
15火	ミルクペーパーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	うずら卵と豚肉のトマト煮 豚肉、うずら、じゃが芋、木耳、ピーマン、玉葱、人参		しらたきスープ しらたき、白菜	牛乳
16水	みそラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、もやし、玉葱、菜わかめ		南瓜の小豆煮 南瓜、小豆		牛乳
17木	食パン/スプレッド マーシャルビーンズ 食パン/スプレッド マーシャルビーンズ	ビーフン ビーフン、キャベツ、筍、玉葱、にら、人参、木耳		長いも団子汁 長芋、ごぼう、人参、鶏肉、長ねぎ	牛乳
18金	あしよらいす 精白米、豚肉、鶏肉、玉葱、ふき、シュレッドチーズ、コーン、人参			ふわふわスープ/はちみつヨーグルト和え ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小松菜、鶏卵、パン粉、粉チーズ/みかん、黄桃、ヨーグルト	牛乳
21月	ごはん 精白米	みそじゃが しらたき、じゃが芋、枝豆、玉葱、人参、豚肉	磯和え もやし、小松菜、のり	ずり身汁 たら、大根、人参	牛乳
22火	あんパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、あんこ	竜田揚げ 鶏肉	ごまドレサラダ キャベツ、人参、まぐろ、菜わかめ	ビーフ風味スープ 玉葱、白菜、椎茸	牛乳
24木	青菜おにぎり 精白米、菜めし	ほっけのもみじ焼き ほっけ、人参		豚汁 豚肉、木綿豆腐、じゃが芋、人参、長ねぎ、白菜	牛乳
25金	短角牛カレー 精白米、短角牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆		福神漬 大根、胡瓜、なす、れんこん、しめじ、なたまたま、しその葉、椎茸	ゼリー和え マスカットゼリー、カクテルゼリー	牛乳
28月	ごはん 精白米	たらのマヨネーズ焼き たら	野菜炒め もやし、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン、白菜	玉子と玉ねぎのみそ汁 鶏卵、玉葱	牛乳
29火	かぼちゃパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、かぼちゃ		パンパンジーサラダ キャベツ、人参、鶏肉	クリームシチュー 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、枝豆、コーン、牛乳、生クリーム	みかん ジュース
30水	キャベツとツナのペペロンチーノ スパゲティ、キャベツ、まぐろ、椎茸			ウィンナースープ/スライスパン ウィンナー、白菜、人参/パン	牛乳

	平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生		624kcal	22.4g	20.7g
中学生		750kcal	27.0g	25.0g
高校生		616kcal	20.4g	17.4g

(※高校生は、牛乳を除く)

☆食材の都合により、献立が変更になることがあります、ご了承ください。

☆「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。