



# 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。



【石田めん羊牧場】石田さんご夫妻  
☆羊肉☆



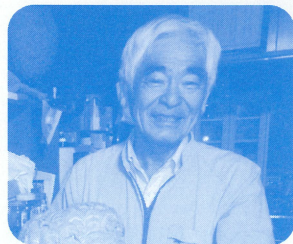
【餌取農場】餌取靖徳さん  
☆小豆、人参☆



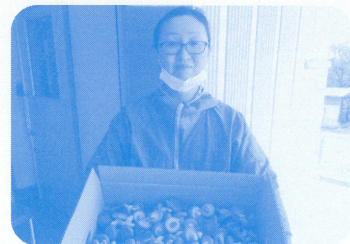
【上妻農場】上妻ハツエさん  
☆かぼちゃ☆



【鳥羽農場】鳥羽昇子さん  
☆長いも☆



【阿部養蜂場】阿部弘幸さん  
☆はちみつ☆



【アイザックス】相澤まさ子さん  
☆椎茸☆



【ありがとう牧場】吉川友二さん  
☆放牧牛乳☆

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

### 献立のお知らせ

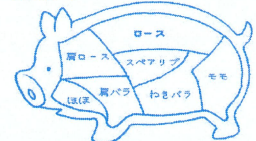
2日：あんパン  
今季初登場のあんパンです。今年はこの1回であんパンは終了の予定です。お楽しみに。

9日：背割りごまパン  
背割りごまパンにいたまごを挟んで食べるとより一層美味しく食べられますよ。

12日：トッピングのり弁  
自分でトッピングのり弁を作ってみよう♪ご飯の上にホキフライ、きんぴらごぼうをのせて食べてね。

16日：スベアリのママレード煮  
今季初のスベアリです。スベアリはこの部分かわかりましたか？

25日：チキンピカタ  
新メニューの登場です。ピカタはイタリア料理のひとつで、一つ一つ溶き卵をからめて焼いていきますよ。



2021(令和3).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月	ごはん 精白米	ほっけのもみじ焼き ほっけ	おひたし 白菜、小松菜	沢煮椀 人参、ごぼう、長ねぎ、いんげん	牛乳
2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	もずくサラダ もやし、人参、ハム、もずく	しらたきスープ しらたき、鶏肉、玉葱	牛乳
4木	ハンバーグカレー 精白米、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、トマト、ハンバーグ		福神漬 だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸	ハニーヨーグルト和え みかん、パイン、黄桃、ヨーグルト	牛乳
5金	羊ビビンバ 精白米、羊肉、鶏卵、メンマ、人参、もやし		キャベツの浅漬け キャベツ、胡瓜、人参、生姜	中華スープ 長ねぎ、わかめ、鶏卵	牛乳
8月	ごはん 精白米	ミートボールの甘酢あんかけ 肉団子、玉葱、人参、ピーマン	ごま和え 小松菜、もやし	麩のみそ汁 麩、長ねぎ	牛乳
9火	背割りごまパン 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、ごま	いりたまご 鶏卵	チコレギサラダ キャベツ、人参、わかめ	ウイナーポトフ ブロッコリー、人参、じゃが芋、玉葱、コーン、ウイナー	牛乳
10水	醤油ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、白菜、もやし、長ねぎ		青のりポテト じゃが芋		牛乳
11木	コッパン/チョコスブレッド 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、チョコスブレッド	鶏肉のワイン焼き 鶏肉、生クリーム	ひじきサラダ ひじき、ハム、キャベツ	スンドゥップチゲ 絹ごし豆腐、大根、にら、人参、白菜キムチ、白菜	牛乳
12金	トッピングのり弁 精白米、のり	ホキフライ ホキフライ	きんぴらごぼう 人参、ごぼう	豚汁 豚肉、じゃが芋、人参、長ねぎ、白菜	牛乳
15月	ごはん 精白米	回鍋肉 豚肉、ピーマン、キャベツ、人参	野菜のツナ和え コーン、もやし、まぐろ	大根のみそ汁 玉葱、人参、大根	牛乳
16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	スベアリのママレード煮 スベアリ、ママレード	お揚げサラダ 油揚げ、キャベツ	コンソメスープ フィッティオ、玉葱、人参	牛乳
17水	ぎつねもちうどん うどん、筍、人参、長ねぎ、椎茸、鶏肉、ぎつねもち			あずきクリーム蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、放牧牛乳、小豆、生クリーム	牛乳
18木	食パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター		塩ラーメンサラダ ラーメン、まわかめ、キャベツ、人参	カレーシチュー 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、放牧牛乳、バター	みかんジュース
19金	みそカツ丼 精白米、とんかつ		大根のピリッと漬 大根	渦潮汁 なると、わかめ、じゃが芋、コーン、長ねぎ、もやし	牛乳
22月	ごはん 精白米	あじフライ あじフライ	人参しりしり 人参、鶏卵	豆腐とねぎのみそ汁 木綿豆腐、長ねぎ、わかめ	牛乳
24水	つけナポリタン スパゲッティ、ベーコン、玉葱、人参、セロリ、チンゲンサイ、トマト、マッシュルーム、生クリーム			バジル長いも 長いも	牛乳
25木	ミルクパン 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、加糖練乳、牛乳	チキンピカタ 鶏肉、鶏卵	塩ダレサラダ 人参、もやし、まわかめ	野菜たっぷりスープ ベーコン、キャベツ、コーン、人参、もやし	牛乳
26金	あじよるピラフ 精白米、ラワンぶき、ベーコン、枝豆、玉葱、人参、コーン、椎茸、バター		コロッケ コロッケ	春雨スープ 春雨、鶏肉、鶏卵、玉葱	牛乳
29月	ごはん 精白米	肉味噌じゃが しらたき、じゃが芋、枝豆、玉葱、人参、豚肉	梅かつお和え もやし、小松菜	若竹汁 木綿豆腐、筍、わかめ	牛乳
30火	揚げパン・きな粉 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		かぼちゃサラダ かぼちゃ、ハム、チーズ	ダイススープ セロリ、大根、人参	牛乳

	平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生		678kcal	24.6g	25.7g
中学生		814kcal	29.5g	30.9g
高校生		680kcal	22.9g	23.3g

☆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活用下さい。

(※高校生は、牛乳を除く)