



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☆



【アイザックス】相澤まさ子さん
☆椎茸☆



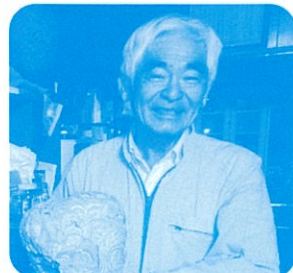
【小林農場】小林さんご夫妻
☆金時豆、手亡豆☆



【調取農場】調取靖徳さん
☆小豆、人参☆



【上妻農場】上妻ハツエさん
☆かぼちゃ☆



【阿部養蜂場】阿部弘幸さん
☆はちみつ☆



【鳥羽農場】鳥羽昇子さん
☆長いも☆



【ありがとう牧場】吉川さんご一家
☆放牧牛乳☆

献立のお知らせ

12日：ほたて竜田揚げ

今月のほたてメニューは、「ほたて竜田揚げ」です！大粒のほたてなので、食べ応えは抜群です！魚介類が苦手なあなたも美味しく食べられますよ！



13日：羊イタ飯

今年も石田めん羊牧場の石田さんご夫妻にご協力をいただき、足寄産の羊肉を提供します！お楽しみに♪



20日：ガリバタ丼

ガリバタ丼に使用する牛肉は、農林水産省から無償提供していただいたものです(^_^)！新型コロナウイルス感染症によって在庫が急激に積み上がっている国産牛肉の消費拡大を図ることを目的としています。足寄町では12月、1月と合わせて3回にわたり、道産牛肉を提供する予定です！今回は足寄の上田ファームの短角種を使用予定です。短角種は和牛のうち、岩手県にルーツがある品種です。



2020(令和2).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
2月	ごはん 精白米	麻婆豆腐 木綿豆腐、枝豆、葱、玉葱、椎茸、豚肉	野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ	白菜のみそ汁 人参、白菜、椎茸	牛 乳
4水	ドライカレーパスタ スパゲッティ、玉葱、人参、ピーマン、豚肉、鶏肉			ジャーマンスープ/ハニー小豆蒸しパン じゃが芋、椎茸、ベーコン、ホットケーキ粉、小豆、鶏卵、牛乳	牛 乳
5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	鶏肉と南瓜のオレンジソース 南瓜、鶏肉	ゆで野菜サラダ コーン、人参、ブロッコリー	いか団子のスープ 葱、人参、白菜、木耳、いか団子、いんげん	牛 乳
6金	舞茸ごはん 精白米、人参、まいたけ、鶏肉	白身魚のフライ 白身魚のフライ	大根のピリッと漬 大根	小松菜と卵のスープ 小松菜、玉葱、ベーコン、鶏卵	牛 乳
9月	ごはん 精白米	ほっけの生姜醤油焼き ほっけ	もやしと小松菜のごま和え 小松菜、もやし	麩のみそ汁 長ねぎ、麩	牛 乳
10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	ポーク金時 じゃが芋、金時豆、玉葱、トマト、人参、豚肉	ひじきサラダ キャベツ、ひじき、ハム	坦々スープ 春雨、にら、人参、もやし、豚肉、鶏卵	牛 乳
11水	鶏南蛮うどん うどん、長ねぎ、鶏肉	きな粉ポテト じゃが芋			牛 乳
12木	横割りごまパン 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	ほたて竜田揚げ ほたて竜田揚げ	シーザーサラダ キャベツ、人参、ブロッコリー、ハム	野菜のスープ煮 じゃが芋、大根、玉葱、コーン、人参、白菜、ウインナー、バター	牛 乳
13金	羊イタ飯 精白米、枝豆、玉葱、人参、羊肉	豆腐の肉みそあん包み 豆腐の肉みそあん包み		けんちん汁/チーズ こんにゃく、木綿豆腐、大根、人参、長ねぎ、えのき/チーズ	牛 乳
16月	ごはん/ふりかけ 精白米、ふりかけ	ひき肉ごまじゃが じゃが芋、枝豆、人参、豚肉	梅かつお和え 小松菜、もやし	大根と油揚げのみそ汁 油揚げ、大根	牛 乳
17火	BLACK揚げパン 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		もやしナムル 人参、もやし、茎わかめ	春雨スープ 春雨、玉葱、鶏肉、鶏卵	牛 乳
18水	魚介塩ラーメン ラーメン、メンマ、人参、長ねぎ、もやし、椎茸、いか、豚肉、あさり、スビ		バジル長いも 長いも		牛 乳
19木	バターパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター		ハーフスパゲティサラダ じゃが芋、玉葱、コーン、人参、豚肉、牛乳、生クリーム、バター、小麦粉/パイン	コーンシチュー/スライスパイン じゃが芋、玉葱、コーン、人参、豚肉、牛乳、生クリーム、バター、小麦粉/パイン	牛 乳
20金	ガリバタ丼 精白米、玉葱、にんにく、牛肉、バター		キャベツのおかか和え キャベツ、人参、もやし	オニオンスープ/ごまなしミニフィッシュ 玉葱/ごまなしミニフィッシュ	牛 乳
24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	チキンのハーブオイル焼き 鶏肉	チョレギサラダ キャベツ、胡瓜、人参、わかめ	野菜たっぷりスープ 白菜、コーン、人参、もやし、ベーコン	牛 乳
25水	みそ煮込み風うどん うどん、油揚げ、ごぼう、大根、人参、長ねぎ、えのき、しめじ、椎茸、鶏肉	オムレツ オムレツ			牛 乳
26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	コロケのツナソース コロケ、ツナ、マスカルポーネ(チーズ)	わかめサラダ 春雨、キャベツ、人参、わかめ、ハム	ふわふわスープ じゃが芋、玉葱、人参、ベーコン、鶏卵、チーズ、パン粉	牛 乳
27金	ハヤシライス 精白米、玉葱、トマト、牛肉、マッシュルーム、バター		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、椎茸	ブルーベリーゼリー ナタデココ、ブルーベリー、ブルーベリーゼリー	牛 乳
30月	ごはん 精白米	さばの塩焼き さばの塩焼き	切り干し大根の炒り煮 じゃが芋、木綿豆腐、手亡豆、さつま揚げ	手亡豆汁 じゃが芋、木綿豆腐、手亡豆、人参、長ねぎ、白菜、豚肉	牛 乳

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	664kcal	27.2g	23.3g
中学生	797kcal	32.6g	28.0g
高校生	663kcal	26.0g	20.4g

(※高校生は、牛乳を除く)

☆見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。
☆材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。