

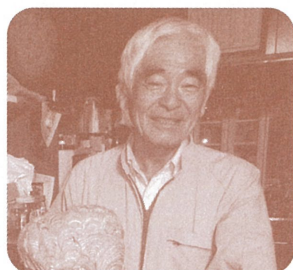


# 11月 給食だより



## 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☆



【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☆



【鳥羽農場】鳥羽昇子さん  
☆長いも☆



【餌取農場】餌取靖徳さん  
☆人参☆



【ありがとう牧場】吉川友二さん  
☆放牧牛乳☆



【松本農場】松本広美さん  
☆じゃが芋☆



【上妻農場】上妻ハツエさん  
☆じゃが芋☆

他に、「松田農場」(玉ねぎ)にご協力頂いています。

### 献立のお知らせ

#### 2日：がんす揚げ

魚肉すり身に、みじん切りにした野菜や一味唐辛子を混ぜ、パン粉をつけてフライにした揚げ蒲鉾をがんすといひます。広島県の名物の一つです。

#### 8日：羊のラグーパスタ

石田めん羊牧場のサウスダウン種の羊を使用します。ラグーとはイタリア語やフランス語で煮込み料理を意味します。



#### 13日：トリチリ

エビチリのエビを鶏にしてみました。豆板醤の香りが食欲をそそります。



#### 22日：ガバオ風ごはん

ガバオライスという料理を聞いたことがあるでしょうか。ひき肉と野菜を炒めたタイ料理の一つです。ナンブラーという魚介類を塩に漬けて発酵させた調味料を使用します。

☆ 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。

2023 (令和5). 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 水	ちゃんぽん ちゃんぽん麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、赤蒲鉾、もやし、牛乳	さつまいも天ぷら さつまいも天ぷら			牛乳
2 木	青菜おにぎり 精白米	がんす揚げ がんす		長いも団子汁 長芋、ごぼう、人参、大根、鶏肉、長ねぎ	牛乳
6 月	ごはん 精白米	麻婆春雨 春雨、豚肉、玉葱、葱、にら、木耳	磯和え もやし、小松菜、海苔	千切りみそ汁 白菜、大根、玉葱	牛乳
7 火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	ほっけ竜田揚げ ほっけ竜田揚げ	シーザーサラダ ブロッコリー、人参、キャベツ、ハム	もずくスープ もずく、人参、木耳	牛乳
8 水	羊のラグーパスタ スパゲッティ、玉葱、セロリ、羊肉、豚肉、鶏肉、トマト、大豆			白菜のスープ/カップdeヤクルト 長ねぎ、人参、白菜/カップdeヤクルト	牛乳
9 木	食パン 食パン	塩焼きそば(減量) 焼きそば麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、椎茸		南瓜のシチュー 南瓜、玉葱、人参、鶏肉、牛乳	ジョア
10 金	ウイナーチャーハン 精白米、枝豆、玉葱、マッシュルーム、ウイナー、人参、コーン	春巻 春巻		大根スープ 大根、小松菜	牛乳
13 月	ごはん 精白米	トリチリ 鶏肉	キャベツの浅漬け キャベツ、胡瓜、人参	若竹みそ汁 葱、わかめ	牛乳
14 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	和風ミートローフ 玉葱、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、麩	温野菜 人参、ブロッコリー	コンソメスープ クイツィオ、玉葱、人参	牛乳
15 水	山菜卵とじうどん うどん、鶏肉、鶏卵、木耳、葱、ふき、わらび、人参	じゃがバター じゃが芋			牛乳
16 木	背割りミルクパン 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	ハムチーズ ハム、スライスチーズ	もやしナムル もやし、人参、茎わかめ	トマトスープ トマト、ベーコン、鶏卵	牛乳
17 金	中華丼 精白米、豚肉、玉葱、人参、白菜、葱、つずら、木耳	揚げ餃子 餃子		わかめスープ わかめ、長ねぎ	牛乳
20 月	ごはん 精白米	さんまうまか煮 さんまうまか煮	野菜炒め もやし、キャベツ、人参、玉葱、白菜、ピーマン	豆腐とねぎのみそ汁 木綿豆腐、長ねぎ	牛乳
21 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	鶏のガーリックから揚げ 鶏肉	ポテトクリームサラダ じゃが芋、生クリーム	ワンタンスープ 豚肉、ワンタン、小松菜、メンマ、長ねぎ	牛乳
22 水	ガバオ風ごはん 精白米、鶏肉、パプリカ、ピーマン、玉葱		長いもの醤油漬け 長芋	洋麩スープ 麩、白菜、椎茸	牛乳
24 金	短角牛カレー 精白米、短角牛、じゃが芋、玉葱、人参、大豆		福神漬 大根、胡瓜、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸	みかんゼリー 温州みかんゼリー、カラフルゼリー	牛乳
27 月	ごはん 精白米	肉じゃが しらたき、じゃが芋、枝豆、玉葱、人参、豚肉	ブロッコリーのおひたし ブロッコリー	にらたま汁 にら、鶏卵	牛乳
28 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	チキンサラダ サラダチキン、キャベツ、人参		マカロニクリーム煮/スライスパン マカロニ、玉葱、人参、マッシュルーム、放牧牛乳、生クリーム/スライスパン	牛乳
29 水	和風バターコーンパスタ スパゲッティ、コーン、人参、玉葱、椎茸			玉子スープ/さつま芋チップス 鶏卵、長ねぎ/さつま芋チップス	牛乳
30 木	ブランパン(丸型)/黒豆きな粉スプレッド 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、イースト、黒豆きな粉スプレッド	カップつくね 鶏肉、長ねぎ、れんこん、すり身		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		677kcal	25.1g	23.9g
中学生		813kcal	30.1g	28.8g
高校生		679kcal	23.5g	21.2g

(※高校生は、牛乳を除く)