

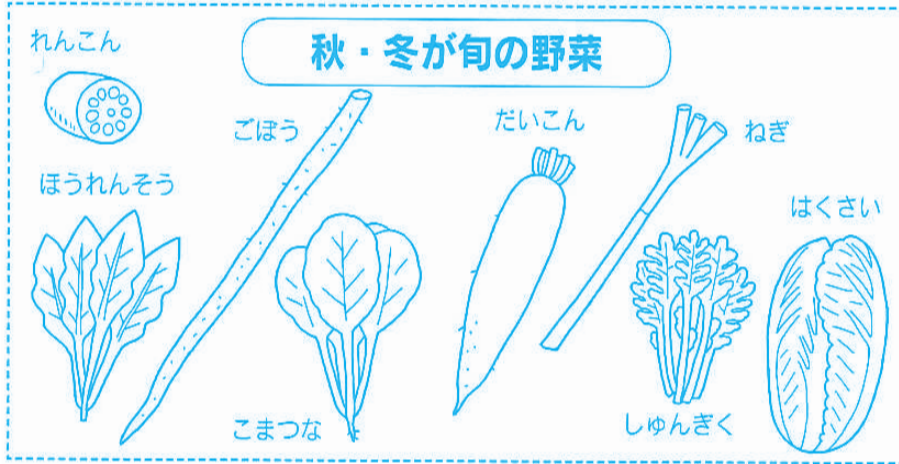
給食だより

八雲町学校給食センター

地産地消を推進

地場産物を
食べよう!

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いので、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。



11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	
1 (火)	バターパン	牛乳	白菜のスープ・ピザオムレツ 大根と蒸し鶏のサラダ	パン マヨネーズ	ツト・鶏卵・チーズ・鶏肉 牛乳	白菜・木耳・長ねぎ・生姜 人参・大根・キュウリ・キャベツ	
2 (水)	菜めし	〃	ボルシチ・チキンカツ・オリヴィエサラダ	米・じゃが芋 マヨネーズ	ウインナー・鶏肉・牛乳	大根葉・玉ねぎ・キャベツ・人参 しめじ茸・パセリ・ビート・キュウリ	
4 (金)	米飯	〃	春雨スープ・焼きギョウザ(小2個・中3個) 大根の中華炒め	米・春雨 ギョウザの皮	糸かま・豚肉・牛乳	長ねぎ・筍・白菜・木耳・生姜 大根・グリーンピース・人参	
7 (月)	米飯	牛乳	なめこのみそ汁・味付け肉団子(各2個) 和風ツナサラダ	米	豆腐・豚肉・鶏肉・大豆・ツナ 牛乳	なめこ・大根・長ねぎ・キュウリ キャベツ	
8 (火)	切り込みパン	〃	コンソメスープ・ウインナーのケチャップ煮 ポイルキャベツ	パン	ベーコン・ウインナー・牛乳	人参・玉ねぎ・パセリ・コーン キャベツ	
9 (水)	米飯	〃	吉野汁・さんまおかか煮・海藻サラダ	米・ゴマ ゴマ油	豚肉・豆腐・さんま・花かつお ワカメ・牛乳	しめじ茸・生姜・人参・小松菜 キュウリ・キャベツ	
10 (木)	野田生小のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④709 ⑤804	たんぱく質(g) ④30.1 ⑤35.8	脂質(g) ④20.7 ⑤23.1	野菜量(g) ④120 ⑤180
	減量ごはん	牛乳	味噌ラーメン・チキンナゲット(小2個・中3個) ブロッコリーとチキンのサラダ	米・めん	豚肉・竹輪・鶏肉・牛乳	もやし・玉ねぎ・ピーマン・メンマ 人参・ニンニク・長ねぎ・ブロッコリー	
11 (金)	米飯	〃	いなか汁・かぼちゃのそぼろ煮・はい!チーズ	米 こんにゃく	鶏肉・豆腐・豚肉・チーズ 牛乳	ごぼう・長ねぎ・人参・大根 カボチャ・生姜・グリーンピース	
14 (月)	米飯	牛乳	豆腐のスープ・豚肉のキムチ炒め りんごシロップ漬	米	豆腐・ツト・豚肉・牛乳	筍・えのき茸・長ねぎ・人参・しめじ茸 パプリカ・ピーマン・ニンニク・リンゴ	
15 (火)	コッペパン	〃	グリーンポタージュ・焼きメンチカツ キャベツソテー(みかんジャム)	パン・マーガリン ジャム	クリームチーズ・青大豆・粉乳 豚肉・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・パセリ・キャベツ コーン・人参	
16 (水)	米飯	〃	チキンカレー・ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	米・じゃが芋	鶏肉・粉乳・花かつお・ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・ブロッコリー	
17 (木)	減量ごはん	〃	ワカメスープ・焼きそば・白花豆コロッケ	米・めん じゃが芋	ワカメ・糸かま・豆腐・豚肉 白花豆・牛乳	えのき茸・長ねぎ・筍・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン	
18 (金)	米飯	〃	キャベツのみそ汁・トリチリ炒め・パイ	米	油揚げ・鶏肉・牛乳	キャベツ・人参・コーン・ブロッコリー パプリカ・生姜・ニンニク・パイ	
21 (月)	米飯	牛乳	八杯汁・五目厚焼き玉子・野菜のそぼろ煮 (はいがふりかけ)	米・じゃが芋 ゴマ	豆腐・油揚げ・鶏卵・豚肉 さつま揚げ・牛乳	えのき茸・長ねぎ・生姜・玉ねぎ 人参・グリーンピース	
22 (火)	黒糖パン	〃	白菜と野菜ボールのスープ・ロイヤルチキンカツ 大根とツナのサラダ	パン マヨネーズ	すり身・鶏肉・ツナ・牛乳	白菜・木耳・筍・長ねぎ・大根 キュウリ	
24 (木)	熊石小のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④618 ⑤863	たんぱく質(g) ④20.6 ⑤28.0	脂質(g) ④13.1 ⑤15.8	野菜量(g) ④78 ⑤117
	減量ワカメごはん	牛乳	肉うどん・ゴマドレサラダ・青りんごゼリー	米・うどん ゴマ油	ワカメ・豚肉・花竹輪・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ茸・筍 長ねぎ・キャベツ・ブロッコリー	
25 (金)	米飯	〃	ワカメのみそ汁・てりやきハンバーグ 変わり大根きんぴら	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・鶏肉・豆腐 大豆・さつま揚げ・牛乳	長ねぎ・大根・人参・グリーンピース	
28 (月)	米飯	牛乳	もやしのみそ汁・あじフライ・大豆の磯煮	米 こんにゃく	油揚げ・あじ・大豆・鶏肉 ひじき・さつま揚げ・牛乳	もやし・人参・ごぼう	
29 (火)	コッペパン	〃	かぼちゃシチュー・鶏のから揚げ(小2個・中3個) 大根とコーンのサラダ	パン マーガリン	鶏肉・粉乳・ツナ・牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ 大根・キュウリ・コーン	
30 (水)	米飯	〃	玉ねぎのみそ汁・いわしの煮つけ 小松菜のゴマ和え	米・ゴマ	油揚げ・いわし・竹輪・牛乳	玉ねぎ・人参・小松菜	

こんだてせつめい

2日 赤いかぶに似たピーツという野菜を使ったボルシチというスープが出ます。ピーツは、とっても栄養がある野菜なんです。スープは、うすいピンク色をしています。初めて食べる人も多いと思いますが、どんな味かぜひ食べてみてくださいね。

☆ 今月は、八雲でとれた大根・人参・かぼちゃ・じゃが芋を使って給食を作ります。また、皆さんが考えてくれたメニューも、こんだての中に入っていますので、お楽しみに!

11月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	649	25.0
中学校	806	30.7

予定回数 20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。