

給食だより

八雲町学校給食センター

やくもとくさんぶつ 八雲特産物メニュー

《二海サーモン甘酢炒め》

10月11日(水)は、八雲町ブランドのサーモンを使用した

給食が出ます。

太平洋と日本海、二つの海をもつ八雲町にちなみ、ここで

育てたサーモンを「北海道二海サーモン」と命名したそうです。

今回は数種類の調味料をブレンドして味付けし、色とりどりの

野菜といっしょに作りますよ～!



10月31日はハロウィン



ヨーロッパの「ケルト民族」という人々にとって、10月31日は1年の最後の日です。この日の夜にはご先祖様の霊をお迎えして、その年の収穫を感謝するお祭りが行われていました。お供える食べ物をご家庭から集める風習が流行り、子どもたちの楽しみになったそうです。

【ハロウィンの行事食】

アイルランド・・・かぶが主役のシチュー

アメリカ・・・多く穫れるかぼちゃを使ったスープ



今月の八雲食材は5種類です!



10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	
2 (月)	ごはん	牛乳	味噌けんちん汁・厚焼き玉子 昆布と大豆の煮物	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご だいず・さつまあげ・こんぶ	だいこん・にんじん・ながねぎ ごぼう・グリーンピース	
3 (火)	こくとうパン	〃	白菜の豆乳スープ・ペペロンチーノ もやしのマリネ	パン・スパゲティ マーガリン	ぎゅうにゅう・いとこま とうにゅう・ベーコン	はくさい・パセリ・たまねぎ・あかパプリカ・しめじ ほうれんそう・にんにく・とうがらし・もやし・にんじん・レモン	
4 (水)	ごはん	〃	大根と油揚げの味噌汁・いわしのトマト煮 ふきのきんぴら	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・あぶらあげ いわし・ふたにく	だいこん・ながねぎ・トマト・ふき たけのこ・しめじ・にんじん	
5 (木)	八雲小学校4年3組のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦666 ㊧970	たんぱく質(g) ㊦24.7 ㊧34.5	脂質(g) ㊦14 ㊧18.8	野菜量(g) ㊦141 ㊧202
	げんりょうわかめごはん	牛乳	味噌ラーメン・ブロッコリーのおかか和え 冷凍みかん	ごはん・めん	ぎゅうにゅう・わかめ・ふたにく ちくわ・かつおぶし	もやし・たまねぎ・ピーマン・メンマ・にんじん にんにく・ながねぎ・ブロッコリー・みかん	
11 (水)	ごはん	牛乳	大根と人参の味噌汁・二海サーモン甘酢炒め 白菜と花竹輪の磯香和え	ごはん	ぎゅうにゅう・サーモン はなちくわ・のり	だいこん・にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが ピーマン・あかパプリカ・きパプリカ・たまねぎ・はくさい	
12 (木)	げんりょうごはん	〃	きつねうどん・レモンとバジルの揚げチキン (小2・中3個) フレンチサラダ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・ベーコン	しめじ・たまねぎ・レモン バジル・キャベツ・にんじん	
13 (金)	ごはん	〃	さつま芋と人参の味噌汁・鶏肉さっぱり煮 野菜とツナのゆず胡椒和え	ごはん・さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ	ながねぎ・にんじん・たまねぎ グリーンピース・きゅうり・キャベツ・ゆず	
16 (月)	ごはん	牛乳	厚揚げみぞれ汁・さんまおかか煮 豚肉と昆布の味噌炒め	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・あつあげ・さんま ふたにく・こんぶ・さつまあげ	だいこん・だいごんのは にんじん	
17 (火)	コッペパン	〃	ホワイトシチュー・焼きメンチカツ キャベツとブロッコリーのサラダ	パン・じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう・とりにく ふんにゅう・ふたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・パセリ・にんじん キャベツ・ブロッコリー	
18 (水)	ごはん	〃	大根とコーンのスープ・チンジャオオロス 白菜の中華サラダ	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・ふたにく	だいこん・コーン・にんじん・パセリ・たけのこ・ピーマン あパプリカ・たまねぎ・にんにく・しょうが・はくさい・きゅうり	
19 (木)	山越小学校3年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦691 ㊧927	たんぱく質(g) ㊦27.9 ㊧41.4	脂質(g) ㊦18.3 ㊧26.4	野菜量(g) ㊦106 ㊧189.5
	げんりょうごはん	牛乳	塩ラーメン・すき焼き アップルミニゼリー(各2個)	ごはん・めん ふ・しらたき	ぎゅうにゅう・とりにく・ツト ふたにく・とうふ	もやし・メンマ・にんじん・にんにく たまねぎ・えのきたけ・はくさい・りんご	
20 (金)	ごはん	〃	ポークカレー・うめジャコサラダ レンコンチップス	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふたにく ふんにゅう・こうなご	たまねぎ・にんじん・パセリ・だいこん きゅうり・コーン・うめ・れんこん	
23 (月)	ごはん	牛乳	わかめと油揚げの味噌汁・だし巻き玉子 根菜の味噌煮	ごはん・じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・たまご・とりにく	ながねぎ・ごぼう・にんじん	
24 (火)	ごまパン	〃	コンソメスープ・チーズハンバーグトマトソースかけ 大根とチキンのサラダ	パン・ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ふたにく とりにく・チーズ	キャベツ・きくらげ・たまねぎ パセリ・だいこん・きゅうり	
25 (水)	ごはん	〃	キムチスープ・プルコギ丼・黄桃	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・ふたにく	だいこん・ながねぎ・はくさい・たまねぎ・にんじん ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・もも	
26 (木)	げんりょうごはん	〃	醤油ラーメン・ココロ野菜サラダ はいがふりかけ	ごはん・めん ふ・ごま	ぎゅうにゅう・ふたにく・ツト	ながねぎ・にんじん・にんにく・もやし メンマ・だいこん・にんじん・きゅうり	
27 (金)	ごはん	〃	えのきと豆腐の味噌汁・アジフライ 肉じゃが・ミニソース	ごはん・じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう・とうふ・アジ ふたにく	えのきたけ・ながねぎ・たまねぎ グリーンピース・にんじん	
30 (月)	ごはん	牛乳	ミートボールスープ・鶏のから揚げ (小2・中3個)・厚揚げ中華炒め	ごはん	ぎゅうにゅう・ふたにく とりにく・あつあげ	はくさい・きくらげ・たけのこ・ながねぎ キャベツ・ピーマン・あかパプリカ・にんにく	
31 (火)	コッペパン	〃	パンブキンポターージュ・ポークビーンズ サワーキャベツ	パン・マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふんにゅう だいず・ふたにく・ベーコン	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・にんじん キャベツ・きゅうり・コーン	

こんだてせつめい

- 18日 チンジャオオロスは漢字で「青椒肉絲」と書きます。青椒は「ピーマン」、糸は「細切り」という意味です。
- 25日 プルコギは韓国で人気のある肉料理です。プルは「火」、コギは「肉」という意味があるそうです。ご飯の上のせて食べてね。

10月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	637	24.6
中学校	823	33.0

予定回数 19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。