

給食だより

八雲町学校給食センター

29日は八雲産デー

《熊石産うるち米 & ホタテカレー》
熊石で収穫されたお米と、八雲で育てたホタテを使用したカレーです。

《二海サーモン味噌チーズ焼き》
今回はちゃんちゃん焼き風に調理します。どんな形でサーモンが入っているか探してみてくださいね！

《かぼちゃサラダ》
落部でとれたかぼちゃを使ったサラダです。
おいしくなるよう心を込めてつくります。お楽しみに～！

11月23日は新嘗祭

新嘗祭の「新」は新穀、「嘗」は味をみるという意味があるそうです。天皇がその年の新穀(初穂)を神様に供え、それを味見して収穫に感謝する儀式です。現在は勤労感謝の日となり、農業に限らずすべての仕事に感謝し、お世話になっている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝えようという日になりました。

みなさんも、食べ物や学校給食にかかわっている人たち(給食を作る調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者)へ感謝の心を持って食べましょうね！

花野菜ってなあに??

「ブロッコリー」や「カリフラワー」のことで、どちらも冬が旬です。これからますますおいしくなりますよ～！

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 (水)	ごはん	牛乳	玉ねぎの味噌汁・いわしの生姜煮・卵の花	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・いわし おから・さつまあげ	たまねぎ・しょうが・ごぼう にんじん・ながねぎ
2 (木)	げんりょうごはん	〃	白菜と花竹輪のスープ・ポーク焼きそば チーズはんぺんフライ	ごはん・めん	ぎゅうにゅう・はなちくわ ぶたにく・チーズ・はんぺん	はくさい・きくらげ・ながねぎ・しょうが にんじん・キャベツ・たまねぎ・ピーマン
6 (月)	ごはん	牛乳	もずくと豆腐のスープ・豚肉のキムチ炒め 二色ナムル	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・とうふ・もずく いとこま・ぶたにく	ながねぎ・しょうが・はくさい・ピーマン たまねぎ・にんにく・もやし・にんじん
7 (火)	スライスパン	〃	キャベツのコンソメスープ・アンサンブルエッグ ツナ入りサラダ・イチゴジャム	パン マーガリン	ぎゅうにゅう・たまご ふんにゅう・ツナ	キャベツ・にんじん・パセリ だいこん・きゅうり・いちご
8 (水)	ごはん	〃	チキンカレー・野菜コロッケ 白菜の梅風味サラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とり ふんにゅう・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・グリーンピース コーン・はくさい・うめ
9 (木)	東野小学校1年生のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ㊦723 ㊧809	たんぱく質(g) ㊦22.7 ㊧26.8	脂質(g) ㊦18.9 ㊧19.6	野菜量(g) ㊦141 ㊧164
	げんりょうごはん	牛乳	味噌ラーメン・大根とチキンのサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん・めん マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ちくわ・とりにく	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・だいこん・きゅうり・レモン
10 (金)	ごはん	〃	えのきのすまし汁・いわしハンバーグみそだれかけ キャベツドレッシング和え	ごはん	ぎゅうにゅう・いわし	えのきだけ・だいこん・ながねぎ しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり
13 (月)	ごはん	牛乳	いなか汁・厚焼き玉子・かぼちゃの甘煮 ふりかけ	ごはん こんにゃく・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・たまご	ごぼう・ながねぎ・にんじん だいこん・かぼちゃ・ほうれんそう
14 (火)	コッペパン	〃	白菜と人参のスープ・ウインナーケチャップ煮 海藻サラダ	パン マーガリン	ぎゅうにゅう・たまご・ふんにゅう ぶたにく・わかめ	はくさい・にんじん・パセリ きゅうり・キャベツ
15 (水)	ごはん	〃	なめこみぞれ汁・味付け肉団子(各2個) 小松菜と花竹輪の磯香和え	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく はなちくわ・のり	なめこ・だいこん・ながねぎ こまつな
16 (木)	げんりょうごはん	〃	かしわうどん・マグロ串カツ・フレンチサラダ ミニソース	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・とりにく まぐろ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじたけ ながねぎ・キャベツ
17 (金)	ごはん	〃	わかめと豆腐の味噌汁・親子煮・和風ツナ和え	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ たまご・とりにく・ツナ	ながねぎ・たまねぎ・しめじたけ にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ
20 (月)	ごはん	牛乳	キャベツの味噌汁・トリチリ炒め 白菜のおひたし	ごはん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・かつおぶし	キャベツ・コーン・ブロッコリー しょうが・にんにく・はくさい
21 (火)	東野小学校2年生のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ㊦662 ㊧879	たんぱく質(g) ㊦21.7 ㊧26.7	脂質(g) ㊦37.8 ㊧77.5	野菜量(g) ㊦56.9 ㊧70
	バターパン	牛乳	パンプキンポタージュ・チキンナゲット (小2個・中3個)ブルーベリーゼリー	パン・バター マーガリン	ぎゅうにゅう・ふんにゅう たまご・とりにく	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ ブルーベリー
22 (水)	ごはん	〃	豚汁・豆腐バーグ和風ソースかけ 小松菜のごま和え	ごはん・じゃがいも こんにゃく・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・ちくわ	ごぼう・だいこん・にんじん ながねぎ・こまつな
24 (金)	ごはん	〃	豆腐とにらの味噌汁・豚肉香味焼き 白菜と切り干し大根のレモン醤油和え	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・いとこま・かつおぶし	にら・にんじん・たまねぎ・ピーマン・しょうが・にんにく はくさい・きゅうり・きりぼしだいこん・レモン
27 (月)	ごはん	牛乳	たまごスープ・ガーリックペッパー丼 パイン	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・たまご・わかめ いとこま・ぶたにく	たまねぎ・もやし・コーン・ピーマン にんにく・しょうが・パイン
28 (火)	コッペパン	〃	花野菜入りシチュー・トマトミートオムレツ キャベツさっぱりサラダ	パン・マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふんにゅう・たまご しらはなまめ・ベーコン・とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ブロッコリー・キャベツ・きゅうり
29 (水)	ごはん	〃	【八雲産デー】 ホタテカレー・サーモン味噌チーズ焼き・かぼちゃサラダ	ごはん・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ほたて・ふんにゅう チーズ・なまクリーム・サーモン	たまねぎ・にんじん・パセリ かぼちゃ・きゅうり
30 (木)	八雲小学校4年2組のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ㊦886 ㊧952	たんぱく質(g) ㊦28.2 ㊧30.7	脂質(g) ㊦26.9 ㊧27.7	野菜量(g) ㊦38.4 ㊧41
	げんりょうわかめごはん	牛乳	キムチうどん・鶏のから揚げ(各2個) 焼きプリンタルト	ごはん・うどん マーガリン	ぎゅうにゅう・わかめ・ぶたにく とりにく・たまご	にら・きくらげ・はくさい にんにく・ながねぎ

こんだてせつめい

- 7日 スライスパンにイチゴジャムをつけて食べてね。
- 27日 ガーリックペッパー丼の具をご飯の上のにのせて食べてね！

11月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	661	24.6
中学校	803	28.2

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。