

# たのしいきゅうしょく10月

令和3年10月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>えいようか へいきんち 栄養価平均値</p> <p>エネルギー (kcal) 661 / 813</p> <p>たんぱく質 (g) 27.0 / 33.1</p> <p>脂質 (g) 23.4 / 27.5</p> <p>食塩相当量 (g) 1.75 / 2.43</p>	<p>しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校 / 中学校</p>	<p>10月 食品ロス削減月間 </p>		<p>1 たまごサンド (食パン/たまごサラダ)</p> <p>ミネストローネ</p> <p>鶏肉の味噌チーズ焼き</p>
<p>4 チキンカレー</p> <p>ふくじんづ 福神漬</p> <p>わかめと野菜とツナの和風サラダ</p>	<p>5 しょうゆラーメン</p> <p>ぎょうざ ひとり 餃子(1人2個)</p> <p>ぎょうざ 餃子のタレ</p> <p>クレープ(ブルーベリー)</p>	<p>6 ごはん</p> <p>チンゲン菜の味噌汁</p> <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>豚肉と豆腐の胡麻みそ炒め</p>	<p>7 ごはん</p> <p>もやし味噌汁</p> <p>鶏の唐揚げ(1人2個)</p> <p>いかとウィンナーの にんにく炒め</p>	<p>8 いちごジャム</p> <p>ソフトフランスパン</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>5種の国産野菜のグラタン</p> <p>ほうれん草とベーコンのソテー</p>
<p>11 ごはん</p> <p>だいこん 大根とわかめの味噌汁</p> <p>とうふ 豆腐ハンバーグ</p> <p>マイティソース</p> <p>パンバンジーサラダ</p>	<p>12 ミートソーススパゲティ</p> <p>かぼちゃ 南瓜のアンサンブルエッグ</p> <p>パックケチャップ</p> <p>合わせるゼリー(ピオーネ)</p>	<p>ごはんのうえに、 さんまと錦糸卵をのせて食べてみてね</p>		<p>15 せむ 背割りコッペパン</p> <p>さつま芋のシチュー</p> <p>チキンナゲット(1人2個・中3個)</p> <p>パックケチャップ</p> <p>ツナサラダ</p>
<p>18 ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>ごもく あつや たまご 五目厚焼き玉子</p> <p>ひじきの煮物</p>	<p>19 きつねうどん</p> <p>もち入り油揚げ</p> <p>ヨーグルト和え (アロエ)</p>	<p>20 まいたけ 舞茸ごはん</p> <p>たら 鱈の潮汁</p> <p>てりや 照焼き肉団子(1人2個)</p> <p>はくさい 白菜おかか和え</p>	<p>21 ごはん</p> <p>豚肉と大根のスープ</p> <p>白身魚フライ/パックソース</p> <p>野菜のなめ草和え</p>	<p>22 バーガーパン</p> <p>ベーコンとポテトのスープ</p> <p>ハンバーグデミグラスソース</p> <p>マカロニサラダ</p>
<p>25 ごはん</p> <p>とうふ あぶらあ みそ 豆腐と油揚げの味噌汁</p> <p>さば味噌煮</p> <p>野菜の胡麻和え</p>	<p>26 みそ 味噌ラーメン</p> <p>しょうろんぼう 小籠包(1人2個)</p> <p>パック餃子のタレ</p> <p>塩むすび</p>	<p>27 ごはん</p> <p>きのこの味噌汁</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>ポテトサラダ</p>	<p>28 カツカレー</p> <p>ヒレカツ (小1・中2)</p> <p>げんき 元気ヨーグルト</p>	<p>29 びほろあんぱん</p> <p>ミルクパン</p> <p>コーンスープ</p> <p>ミニチキンレモンハーブ (1人2個)</p> <p>ハロウィンかぼちゃプリン</p>

新型コロナウイルスの状況により、学校行事が変更となる場合があるため給食提供日や献立内容が変わることがあります。学校からのお知らせをご確認ください。牛乳は毎日つきます。給食費の納入期限は26日です。5日と12日と19日と25日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。



## ～ 給食センターからのお願いです ～

スプーンやフォークが食器かごのなかで迷子になって戻ってることがあります。

スプーンはスプーン通しに、フォークはフォーク通しに、それぞれ向きを揃えて戻しましょう。



	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた（調味料）	エネルギー
1	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、ウインナー	食パン、小麦、マカロニ、オリーブ油、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、にんにく	からスープ、コンソメ、沖縄の塩、ポッカレモン、こしょう、みりん、マヨネーズ、味噌、酒	小 635 中 804
4	牛乳、鶏肉、生クリーム、まぐろ、わかめ	米、はちみつ、上白糖、ごま油、芋	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、福神漬け、ブルーベリー	酒、カレールウ、からスープ、酢、醤油	小 709 中 844
5	牛乳、豚肉、なると巻、鶏肉	ラーメン、小麦、ごま、ブルーベリークレープ	人参、白菜、もやし、長ねぎ、きくらげ、キャベツ、にら	からスープ、醤油ラーメンスープ、餃子のタレ	小 726 中 837
6	牛乳、油揚げ、豚肉、豆腐、いわし	米、はちみつ、上白糖、ごま油	チンゲン菜、人参、玉ねぎ、にら、白菜	味噌、だし、醤油、酒、坦々ごま鍋の素、本みりん	小 651 中 782
7	牛乳、油揚げ、鶏肉、いか、ウインナー、卵	米、油、小麦、でんぷん、上白糖	もやし、人参、玉ねぎ、ほうれん草、人参、ピーマン、にんにく	味噌、だし、醤油、酒、豆板醤、オイスターソース、コンソメ	小 683 中 787
8	牛乳、鶏肉、ベーコン	ソフトフランスパン、いちごジャム、小麦、芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、ほうれん草	コンソメ、からスープ、醤油、沖縄の塩、こしょう	小 672 中 755
11	牛乳、ワカメ、油揚げ、豆腐、鶏肉	米、パン粉、上白糖、油	大根、長ねぎ、キャベツ、長ねぎ、きゅうり、人参	味噌、だし、食塩、マイティソース、焙煎ごまドレッシング	小 616 中 752
12	牛乳、豚肉、大豆、卵、鶏肉	スパゲティ、小麦、上白糖、でんぷん、ナタデココ	玉ねぎ、人参、しいたけ、トマト、パセリ、かぼちゃ、パイナップル	ケチャップ、デミグラスソース、コンソメ、ウスターソース	小 775 中 965
13	牛乳、油揚げ、さんま、卵、チーズ、おから、豚肉	米、上白糖、水あめ	ほうれん草、人参、玉ねぎ、長ねぎ	味噌、だし、醤油	小 628 中 781
14	牛乳、卵、わかめ、いか、鶏肉、豚肉	米、上白糖、油、パン粉、小麦粉、でんぷん	玉ねぎ、人参、しいたけ、トマト、パセリ、大根、いんげん、生姜	味噌、だし、ソース、醤油、みりん、酒	小 657 中 767
15	牛乳、鶏肉、鶏肉、おから、まぐろ	コッペパン、小麦、パン粉、さつま芋	しいたけ、枝豆、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	クリームポタージュ、ベシヤメルソース、沖縄の塩、エッグケア、こしょう、ケチャップ	小 689 中 856
18	牛乳、豆腐、油揚げ、ひじき、さつま揚げ、卵、大豆、もずく	米、つきこんにゃく、上白糖、ごま、油、でんぷん	長ねぎ、ごぼう、大根、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ	醤油、だし、酒、みりん、酢	小 622 中 774
19	牛乳、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト、生クリーム	うどん、小麦、でんぷん、もち米、うるち粉、上白糖、みかんゼリー	大根、人参、白菜、しいたけ、長ねぎ、パイナップル、アロエ	だし、醤油、みりん	小 597 中 790
20	牛乳、油揚げ、鱈、鶏肉、豚肉、大豆、豆乳、削り節	米、芋、米粉、水あめ、油、こんにゃく、上白糖	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草、白菜、舞茸、大根、長ねぎ、雪の下、しょうが、もやし	酒、醤油、酢、沖縄の塩、だし、醤油	小 642 中 806
21	牛乳、豚肉、ホキ	米、パン粉、小麦粉、でんぷん、油	大根、人参、長ねぎ、しょうが、しめじ、キャベツ、なめたけ	コンソメ、酒、沖縄の塩、ソース、からスープ、オイスターソース、シャンタン	小 647 中 792
22	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、無塩バター、生クリーム	バーガーパン、小麦、パン粉、芋、マカロニ、水あめ、上白糖	人参、玉ねぎ、にんにく、パセリ、きゅうり、たまごだけ、舞茸、しめじ、マッシュルーム	マヨネーズ、コンソメ、からスープ、デミグラスソース、こしょう、沖縄の塩、トマトピューレ、ケチャップ	小 618 中 792
25	牛乳、油揚げ、豆腐、さば、ちくわ	米、でんぷん、水あめ、ごま、上白糖	人参、長ねぎ、いんげん、白菜	だし、味噌、醤油	小 629 中 785
26	牛乳、豚肉、なると巻	ラーメン、小麦、ごま、春雨、でんぷん、油	玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、しょうが、白菜、長ねぎ、もやし、人参	からスープ、味噌ラーメンのタレ、ラーメンスープ、餃子のタレ	小 647 中 890
27	牛乳、豆腐、豚肉	米、でんぷん、水あめ、芋	雪の下、えのきだけ、人参、長ねぎ、玉ねぎ、しょうが	味噌、だし、酒、みりん、醤油、マヨネーズ	小 660 中 804
28	牛乳、豚肉、生クリーム、ヨーグルト	米、芋、はちみつ、油、パン粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ブルーベリー	カレールウ、ソース、こしょう	小 747 中 950
29	牛乳、生クリーム、豆乳、鶏肉、無塩バター	びほろあんぱん、ミルクパン、小麦グラニュー糖、上白糖、でんぷん、油	玉ねぎ、人参、コーン、かぼちゃ、パセリ	クリームポタージュ、ベシヤメルソース、沖縄の塩、こしょう、レモンパウダー、醤油	小 648 中 773

体の中で 赤の食品はみんなの体を作ります 黄色の食品は体を動かす力になります 緑の食品は体の調子を整えます

## 食べ物大切にしよう

みなさんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、取りたくないからなどさまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、ひとりが残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには生産者さんをはじめ多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



～ 10に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
メン(小麦)、じゃがいも、人参、玉ねぎ、白菜、キャベツ、	精米、パン(小麦粉)、卵、味噌、醤油、ごぼう、しいたけ、もやし、白菜、チンゲン菜、豚肉、鶏肉	きゅうり、生姜、長ねぎ、にら、ピーマン、ほうれん草

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしく申し上げます。

