

たのしいきゅうしょく11月



令和3年11月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん たららの白身団子汁 さんまみぞれ煮 鶏肉と野菜の オイスター炒め	2 肉うどん (美高うどん) いんげんの マヨネーズあえ みかんゼリー	3 文化の日 4日は、美幌町クレードル 食品の牛肉を含むコロッケ を提供します →	4 ごはん キャベツの味噌汁 地元クレードルの 和牛と北あかりのコロッケ オホーツクの塩の野菜ソテー	5 かぼちゃパン 五穀入りトマトスープ 唐揚げ(2個) ジャーマンポテト
8 ごはん カレースープ煮 オムレツ(小1・中2) 彩り野菜のソテー	9 豚骨ラーメン (美高ラーメン) ショーロンポー(2個) /餃子のタレ カラフルサラダ	10 ごはん ほうれん草の味噌汁 肉団子(2個) 大豆とごぼうの煮物	11 ごはん 白菜の味噌汁 チキンみそカツ 豚ひき肉と こんにゃくの煮物	12 バーガーパン 洋風スープ ハンバーグの デジラリスかけ ポテトサラダ
15 ワカメごはん 和風白玉汁 厚焼き玉子 肉豆腐	16 イカと野菜の アラビアータ チキンとチーズの オープン焼き ミニ原宿ドッグ	17 味噌そば ごぼうのスープ もやしと柚子 ポン酢あえ	18 カレーライス チキンカツ すだちゼリー	19 ソフトフランスパン かぼちゃのシチュー ウイナー/ケチャップ 香味塩サラダ
22 ごはん 中華スープ 肉焼売(2個) /餃子のタレ 麻婆春雨	23 勤労感謝の日	24 ごはん なめこの味噌汁 さばの味噌煮 大根のそぼろ煮	25 ごはん キャベツのスープ 鮭のメンチカツ/醤油 三色ゼリーの ヨーグルトあえ	26 びほろあんぱん/ミコカツ 鶏しんじょうのスープ ベーコンエッグ(2個) /ケチャップ サウザンサラダ
29 ごはん 水菜と卵のスープ 若鶏のごま照り焼き 厚揚げの酢豚風	30 塩ラーメン (美高ラーメン) 焼き春巻き (小1・中2) ソファールヨーグルト	いいにほんしょく 11月24日は 和食の日		栄養価平均値 エネルギー (kcal) 663 / 800 たんぱく質 (g) 27.3 / 32.0 脂質 (g) 26.5 / 32.1 食塩相当量 (g) 1.65 / 2.21

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ります。給食提供日や献立内容が変わることがあります。
小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。

2日は『美高うどん』、9日と30日は、『美高ラーメン』を使用します。

今月の『うどん』『ラーメン』に注目！！



JAびほろ様から

今年も美幌でできた人参、玉ねぎ、でんぷんをたくさんいただきましたので、給食で使用します。

『収穫の秋』です。
美幌町の食材を
しっかり味わおう！！



11月の給食で提供するうどん・ラーメンは、美幌高校の農業科の生徒が育てた『小麦』を使用して作られています。

高校生が汗水流して、育てた小麦からできた、うどんやラーメンをムダにしないよう、しっかり食べましょうね！

<問題>
小麦の品種は、
何でしょう？

うどん ()

ラーメン ()



	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、タラ、さんま、鶏肉	米、油、砂糖	人参、白菜、長ねぎ、生姜、まいたけ チンゲン菜、玉ねぎ	醤油、本みりん、だし 沖縄の塩、オイスターソース	小 609 中 762
2	牛乳、油揚げ、ハム 豚肉、糸かつお	うどん、小麦、マヨネーズ みかんゼリー	人参、玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ いんげん、もやし	だし、本みりん、醤油 そばつゆ	小 664 中 806
4	牛乳、豆腐、油揚げ 牛肉、ウインナー	米、北あかり芋、油 てんさい糖	キャベツ、人参、長ねぎ、玉ねぎ ピーマン	味噌、だし、醤油 オホーツクの塩、胡椒	小 659 中 799
5	牛乳、ウインナー 鶏肉、ベーコン	パン、小麦、雑穀ブレンド オリーブ油、芋、バター	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、キャベツ にんにく、トマト、パセリ	がらスープ、コンソメ 沖縄の塩、胡椒	小 639 中 799
8	牛乳、豚肉、うずらの卵 卵	米、バター	人参、キャベツ、玉ねぎ、チンゲン菜 枝豆	カレールウ、本みりん コンソメ、沖縄の塩、胡椒	小 639 中 802
9	牛乳、豚肉 なると、ハム	ラーメン、油	白菜、長ねぎ、もやし、人参、木耳 キャベツ、きゅうり、コーン	がらスープ、ラーメンスープ 餃子のタレ、ドレッシング	小 706 中 815
10	牛乳、油揚げ、豚肉 大豆	米、砂糖	ほうれん草、人参、玉ねぎ、ごぼう 生姜	味噌、だし、醤油、酒 本みりん	小 622 中 768
11	牛乳、豆腐、油揚げ 鶏肉、豚肉	米、油、つきこんにゃく ごま油、砂糖	白菜、人参、長ねぎ、えのきだけ ピーマン	味噌、だし、酒、醤油 本みりん	小 611 中 776
12	牛乳、ウインナー、鶏肉 豚肉、生クリーム	パン、小麦、砂糖、バター 芋、マヨネーズ	白菜、えのきだけ、玉ねぎ、人参 しいたけ、マッシュルーム、トマト	がらスープ、コンソメ、ソース 沖縄の塩、シャンタン、ケチャップ、デミグラスソース	小 629 中 815
15	牛乳、ワカメ、豆腐 卵、豚肉	米、白玉、砂糖	大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ	醤油、だし、沖縄の塩 本みりん	小 665 中 785
16	牛乳、イカ、鶏肉 チーズ	スパゲティ、砂糖 オリーブ油、小麦	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、生姜 にんにく、トマト、パセリ	ケチャップ、ソース 沖縄の塩、胡椒、豆板醤	小 679 中 822
17	牛乳、高野豆腐、豚肉 ひじき、ハム	米、砂糖	ごぼう、えのきだけ、長ねぎ、生姜 人参、玉ねぎ、枝豆、もやし	醤油、沖縄の塩、だし 酒、本みりん、味噌、ポン酢	小 642 中 771
18	牛乳、豚肉 生クリーム、鶏肉	米、芋、はちみつ 油、すだちゼリー	玉ねぎ、人参、ブルーベリー	カレールウ、ソース	小 783 中 925
19	牛乳、鶏肉、ウインナー ハム	パン、小麦、芋	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きのこミックス キャベツ、きゅうり、コーン	クリームポタージュ、沖縄の塩、ドレッシング ペンキソース、胡椒、ケチャップ	小 770 中 899
22	牛乳、ベーコン、豚肉	米、春雨、ごま油、砂糖	人参、チンゲン菜、長ねぎ、もやし、生姜 たけのこ、にんにく	シャンタン、がらスープ、酒、豆板醤 コンソメ、餃子のタレ、醤油、オイスター	小 631 中 769
24	牛乳、豆腐、さば 豚肉	米、砂糖、澱粉	なめこ、人参、長ねぎ、大根、枝豆	味噌、だし、醤油 本みりん、酒	小 612 中 763
25	牛乳、鶏肉、鮭 ヨーグルト、生クリーム	米、油、みかんゼリー 三色ゼリー、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、みかん ナタデココ、	コンソメ、がらスープ 醤油、沖縄の塩、胡椒	小 642 中 774
26	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン ハム	パン、小麦、餡子	人参、白菜、ほうれん草、長ねぎ 生姜、もやし、きゅうり	醤油、本みりん、だし 沖縄の塩、ケチャップ、ドレッシング	小 656 中 758
29	牛乳、卵、鶏肉 厚揚げ	米、ごま、砂糖、澱粉 ごま油	人参、えのきだけ、水菜、玉ねぎ ピーマン、しいたけ	コンソメ、がらスープ、ケチャップ 醤油、沖縄の塩、胡椒、酢、豆板醤	小 643 中 792
30	牛乳、豚肉 なると、ヨーグルト	ラーメン、小麦、油	白菜、長ねぎ、もやし、人参、木耳	がらスープ、ラーメンスープ	小 767 中 852

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



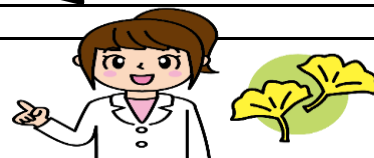
お米からできるもの

日本には、色々な品種の小麦があるので、調べてみましょう!!

<表面の答え>
うどん:「きたほなみ」 ラーメン「春よ恋」

11月に使用する食材の産地について

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



※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お願い致します。