

たのしいきゅうしょく11月



令和4年11月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>美高生が作るうどん(1日)とラーメン(15日)を提供します。</p> <p>7日は、美幌町にあるクレドル食品のコロケを提供します。</p>	<p>1</p> <p>肉うどん (美高うどん) 南瓜グラタン いんげんのマヨネーズあえ</p>	<p>2</p> <p>ごはん カレースープ煮 甘酢だれチキン(2個) 彩り野菜のソテー</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>かぼちゃパン 五穀入りトマトスープ 玉子ロール ジャーマンポテト</p>
<p>7</p> <p>ごはん/白菜の味噌汁 美幌クレドルのさくら豚とサッシーのコロケ キャベツとコーンのサラダ</p>	<p>8</p> <p>鶏肉と豆乳トマトのスパゲティ グリルチキン アセロラゼリー</p>	<p>9</p> <p>ワカメごはん 和風白玉汁 厚焼き玉子 切干大根とベーコンのソテー</p>	<p>10</p> <p>チキンカレー トンカツ フルーツのクリームチーズあえ</p>	<p>11</p> <p>ごはん 中華スープ ショロンポー(2個) 餃子のタレ 麻婆豆腐</p>
<p>14</p> <p>ごはん 小松菜の味噌汁 さばの塩焼き 豚ひき肉とこんにゃくの煮物</p>	<p>15</p> <p>五目塩ラーメン (美高ラーメン) 焼き餃子(2個) 餃子のタレ 美幌野菜のソテー</p>	<p>16</p> <p>ピリ辛肉味噌丼 ごぼうのスープ もやしの柚子ポン酢あえ</p>	<p>17</p> <p>ごはん キャベツの味噌汁 白身魚フライ /パックソース いかじゃが</p>	<p>18</p> <p>背割コッパパン 洋風スープ ホットドッグハンバーグ /マイティソース 野菜のケチャップ炒め</p>
<p>21</p> <p>ごはん なめこの味噌汁 さばの味噌煮 大豆とごぼうの煮物</p>	<p>22</p> <p>親子うどん 望ワカメサラダ 型抜きチーズ(アイス) ◎オホーツクの塩むすび</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 味噌汁に美幌産のじゃがいもサッシー登場</p> <p>ごはん ワカメと豆腐の味噌汁/唐揚げ ひじきと厚揚げの煮物</p>	<p>25 ピタパンを半分にわり具材をいれてね。</p> <p>ピタパン コーンと玉ねぎのポタージュ/オムレツ ひき肉のカレー炒め</p>
<p>28 さんまに錦糸卵をふりかけてみてね。</p> <p>さんま蒲焼丼 (小2尾・中3尾)/錦糸卵 大根の味噌汁 和風サラダ</p>	<p>29</p> <p>和風スパゲティ ポテトサラダ 原宿ドッグ(チーズ)</p>	<p>30</p> <p>ごはん 五目スープ 肉団子(2個) 鶏肉と野菜のあんかけ炒め</p>	<p>栄養価平均値</p> <p>エネルギー (kcal) 673 / 822 たんぱく質 (g) 27.2 / 32.1 脂質 (g) 26.9 / 33.0 食塩相当量 (g) 1.56 / 2.08</p>	<p>小学校 / 中学校</p>

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、28日です。

♪22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。1日は『美高うどん』、15日は『美高ラーメン』を使用します。

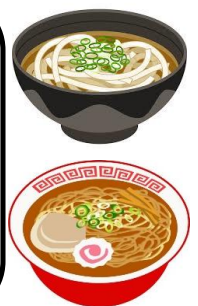


JAびほろの「野菜」

美幌町で収穫された人参・玉ねぎを給食に提供します。よく味わい玉ねぎの甘さなど感じましょう。



美幌高校の生徒がつくる「美高うどん」や「美高ラーメン」を今年も学校給食で提供します。地元のマルワ製麺の協力など、いろいろな方々への感謝の気持ちを大切に「いただきます」。



	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、油揚げ、ハム おから	美高うどん、小麦、砂糖 マヨネーズ、芋、米粉	人参、玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ、南瓜 いんげん、もやし	だし、本みりん、醤油 そばつゆ	小 725 中 830
2	牛乳、豚肉、うずらの卵 鶏肉	米、無塩バター、砂糖 澱粉	人参、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草 枝豆	カレールウ、本みりん、酢 コンソメ、沖縄の塩、胡椒	小 654 中 818
4	牛乳、ウインナー、卵 ベーコン	パン、小麦、雑穀、芋 オリーブ油、無塩バター	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、胡椒 沖縄の塩	小 643 中 801
7	牛乳、豆腐、油揚げ、豚肉	米、芋（美幌サツシー） てんさい糖、パン粉、油	白菜、人参、長ねぎ、きゅうり、コーン キャベツ、玉ねぎ	味噌、だし、ドレッシング オホーツクの塩	小 673 中 808
8	牛乳、鶏肉、豆乳、卵	スパゲティ、小麦、オリーブ油 アセロラゼリー	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ トマト	ケチャップ、沖縄の塩、胡椒 コンソメ	小 676 中 826
9	牛乳、ワカメ、鶏肉、卵 高野豆腐、ベーコン	米、白玉 ビート含蜜糖	白菜、人参、長ねぎ、切干大根、小松菜 にんにく	醤油、だし、沖縄の塩 胡椒	小 644 中 812
10	牛乳、鶏肉、豚肉、生クリーム クリームチーズ、ヨーグルト	米、芋、はちみつ、小麦、油 パン粉、みかんゼリー、ビート含蜜糖	人参、玉ねぎ、ブルーベリー、みかん パイ	カレールウ	小 771 中 915
11	牛乳、豚肉、豆腐	米、小麦、ビート含蜜糖 澱粉、砂糖、春雨	人参、チンゲン菜、木耳、もやし、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜、しいたけ	ジャンタン、がらスープ、オイスターソース、豆板醤 コンソメ、餃子のタレ、甜面醬、醤油、本みりん	小 669 中 825
14	牛乳、油揚げ、さば 豚肉	米、つきこんにゃく ごま油、ビート含蜜糖	小松菜、人参、玉ねぎ、えのきたけ ピーマン	味噌、だし、清酒、醤油 本みりん	小 647 中 802
15	牛乳、チャーシュー、なると巻 鶏肉、豚肉、うずらの卵	ラーメン、小麦、油 ごま油、澱粉	人参、白菜、長ねぎ、もやし、木耳 冷凍コーン、キャベツ、玉ねぎ、にら	うずらの卵、がらスープ、沖縄の塩、オイスターソース ラーメンスープ、餃子のタレ、胡椒、コンソメ	小 700 中 815
16	牛乳、豚肉、高野豆腐 ハム	米、ビート含蜜糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ごぼう、きゅうり グリーンピース、えのきたけ、長ねぎ、もやし	甜面醬、豆板醤、醤油、ボン酢 本みりん、沖縄の塩、だし	小 678 中 817
17	牛乳、豆腐、ホキ、いか	米、小麦、パン粉、油 芋、ビート含蜜糖、澱粉	キャベツ、人参、長ねぎ、玉ねぎ いんげん	味噌、だし、ソース、醤油 本みりん	小 647 中 808
18	牛乳、鶏肉、豚肉 ウインナー	パン、小麦、ビート含蜜糖 砂糖	キャベツ、人参、チンゲン菜、しいたけ 玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜、トマト	がらスープ、コンソメ、マイティソース 沖縄の塩、ジャンタン、ケチャップ、チリソース	小 681 中 830
21	牛乳、豆腐、さば、豚肉 大豆	米、ビート含蜜糖 砂糖、澱粉	なめこ、人参、長ねぎ、ごぼう、生姜	味噌、だし、醤油 本みりん、清酒	小 665 中 831
22	牛乳、卵、鶏肉、茎ワカメ チーズ	④米、うどん、小麦	白菜、人参、しいたけ、もやし	④オホーツクの塩、だし 本みりん、醤油、そばつゆ、ドレッシング	小 621 中 853
24	牛乳、豆腐、ワカメ、厚揚げ 鶏肉、ひじき	米、油、ビート含蜜糖、芋 ごま、澱粉、砂糖、小麦	人参、長ねぎ、枝豆、生姜	味噌、だし、本みりん 醤油、清酒、食塩	小 671 中 804
25	牛乳、生クリーム、卵 豚肉	パン、小麦、無塩バター ビート含蜜糖	人参、玉ねぎ、コーン、ピーマン、トマト	クリームポタージュ、ベシャメルソース コンソメ、沖縄の塩、胡椒、ソース、カレールウ	小 761 中 866
28	牛乳、油揚げ、さんま 卵、ハム	米、砂糖、水あめ	長ねぎ、人参、大根、きゅうり、キャベツ	味噌、だし、醤油、みりん ドレッシング	小 665 中 800
29	牛乳、鶏肉、チーズ、卵	スパゲティ、小麦、オリーブ油 砂糖、芋、マヨネーズ、原信ドッグ	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ しいたけ	塩たれ、コンソメ、醤油 食塩	小 647 中 808
30	牛乳、ハム、高野豆腐 鶏肉、豚肉	米、ごま、しらたき、澱粉 ごま油、ビート含蜜糖	ほうれん草、大根、長ねぎ、人参、白菜 赤パプリカ、木耳、玉ねぎ	コンソメ、ジャンタン 沖縄の塩、醤油、本みりん	小 634 中 787

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



「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

食器の正しい置き方を知っていますか？

おわんの持ち方

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

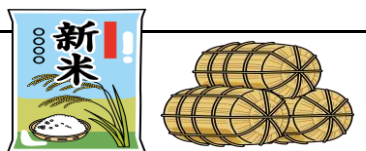
箸を正しく持っていますか？

上の箸だけを動かす

箸の上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。

～ 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
メン（小麦粉） ビート含蜜糖、大根 じゃがいも、玉ねぎ 人参、キャベツ、白菜	精米、パン（小麦粉）、味噌、醤油、豚肉、鶏肉 卵、チンゲン菜、しいたけ、もやし、長ねぎ ほうれん草、ピーマン、ごぼう	生姜 きゅうり 小松菜 赤パプリカ



※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。