

給食センターだより 11月

稚内市学校給食センター 令和 4年11月発行 (小学校向け)

全国の郷土料理を知ろう！ 第2弾

今回は、九州地方の「長崎県」と、四国地方の「香川県」の郷土料理を紹介します。
紹介するのは、どちらも麺類！しっかり食べて寒さに負けない体づくりをしましょう！

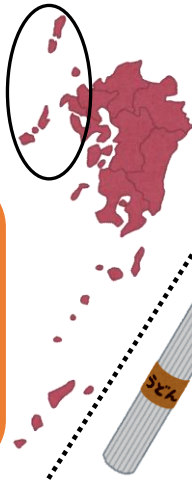


ながさきけん
長崎県

長崎ちゃんぽん

ちゃんぽんは、「さまざまな物を混ぜること」を意味します。

明治の中期ごろ、当時日本に訪れていた中国人留学生に、安く栄養価の高い食事をしてもらうために考案したとされています。



しっぽくうどん

秋から冬にかけてとれる数種類の野菜と油揚げ(厚揚げ)を煮干しのだしで煮込んで作ります。

かがわけん
香川県

香川県でうどん作りが盛んになったのは、雨量が少なく、温暖な気候がうどんの材料に適した小麦を作れるから！



◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

- ・8日(火)とうふハンバーグには、マイティソースをかけてたべましょう。
- ・11日(金)さんしょくそぼろどんは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、にんじん・ねぎ・たまねぎ・だいこん・ぶなしめじ・ぶたにく・ほっけ・牛乳 などがあります。

日	曜	おもなざいりょうとそのはたらき		
		血・肉・骨をつくる あかのなかま	からだの調子をととのえる みどりのなかま	熱や力のもとになる まじりのなかま
こ ん だ て				
1	火	★コッペパン ★牛 乳	★はくさいとベーコンのスープ パンプキングラタン ★きのこアスパラのソテー	牛乳 ベーコン
2	水	★ごはん ★牛 乳	★あつあげのみそしる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★だいずのもの	牛乳 だいず あつあげ ひめほっけ
4	金	★ごはん ★牛 乳	★なめこのみそしる つくねぐし(2ほん) ★さつまいものにくじゃがふう	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく
7	月	★わかめごはん ★牛 乳	★ぶたじる いわしのうめに ★ほうれんそうのにびたし	牛乳 ぶたにく とうふ いわし
8	火	★そやのしおひり ソフトフランス ★牛 乳	★コーンポタージュ とうふハンバーグ ★えだまめときゃべつのソテー	牛乳 とうふ ウインナー
				はくさい にんじん たけのこ エリンギ アスパラ
				えのきたけ ほうれんそう にんじん
				なめこ にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん
				だいこん ねぎ にんじん もやし ほうれんそう
				コーン たまねぎ にんじん きゃべつ えだまめ

9	水	★ごはん ★牛乳	★おでん さばのみそに ★こんにゃくのきんぴら	牛乳 さば うずらたまご がんもどき	だいこん ふき にんじん さやいんげん	ごはん
10	木	やきおにぎり ★牛乳	★ごもくにゆうめん ★こうやどうふのもの	牛乳 とりにく こうやどうふ	にんじん ねぎ ほししいたけ えだまめ	やきおにぎり ひやむぎ
11	金	★ごはん ★牛乳	★ごぼうのみそしる ちくわのいそべあげ ★さんしょくそぼろどん	牛乳 ちくわ ぶたにく たまご	ごぼう ねぎ にんじん グリーンピース	ごはん
14	月	★ごはん ★牛乳	★たまねぎとふのりのみそしる ★ほっけのみりんやき ★ふきとちくわのあまからいため	牛乳 ほっけ ちくわ	たまねぎ ふき にんじん	ごはん
15	火	★コッペパン ★牛乳	★ジュリアンスープ トマトオムレツ ★ジャーマンポテト ミルメーク	牛乳 たまご ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん さやいんげん	コッペパン じゃがいも
16	水	★ごはん ★牛乳	★すましじる とうふのにくみそあんつつみ ★こまつなのいためもの	牛乳 かにふうみかまほこ あぶらあげ	たけのこ ねぎ にんじん こまつな もやし	ごはん
17	木	★牛乳	★しっぽくうどん ★たけのこのおかかに くりとさつまいものタルト	牛乳 とりにく あつあげ	だいこん ねぎ にんじん さやいんげん	うどん さつまいも
18	金	★ごはん ★牛乳	★さといものみそしる まぐろカツ ★とりにくときゃべつのキムチいため	牛乳 まぐろ とりにく	にんじん ねぎ きゃべつ だいこん	ごはん さといも
21	月	★ごはん ★牛乳	★はるさめスープ コーンしゅうまい(2こ) ★プルコギ	牛乳 ぶたにく	ほうれんそう にんじん ピーマン たまねぎ	ごはん はるさめ
22	火	★バターパン ★牛乳	★マカロニのクリームに チキンナゲット(2こ) ★にんじんのソテー	牛乳 ベーコン とりにく	ぶなしめじ にんじん たまねぎ	バターパン マカロニ じゃがいも
24	木	ブチにくまん ★牛乳	★ちゃんぽんふうラーメン ★えびのソテー ソファールプレーン	牛乳 ぶたにく えび	きゃべつ たまねぎ こまつな コーン	ラーメン
25	金	★ごはん ★牛乳	★だいずとひきにくのカレー ★おかかやさい チルドりんご	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ ブロッコリー もやし りんご	ごはん
28	月	★ごはん ★牛乳	★あおなのみそしる てりやきチキン ★うのはないため	牛乳 おから こうやどうふ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん えだまめ	ごはん
29	火	★コッペパン ★牛乳	★ミネストローネ ★やさいもっチーズフライ ★いんげんとコーンのソテー	牛乳 とりにく だいず	きゃべつ たまねぎ さやいんげん	コッペパン
30	水	★ごはん ★牛乳	★とうふとわかめのみそしる さばのしおやき ★きんぴらごぼう	牛乳 とうふ さば ぶたにく	ねぎ ごぼう にんじん	ごはん

11月平均栄養価 エネルギー617キロカロリー たん白質 24.2g 脂質 22.0g 炭水化物 78.8g 食塩 2.7g

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。

◎ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。