

給食センターだより 11月

稚内市学校給食センター 令和 6年 10月発行 (小学校向け)



「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に「日本人の伝統的な食文化」として、登録され、世界からも注目されています。料理のことだけでなく、「自然の尊重」として、持続可能な社会を実現するためにも大切にされています。和食を味わい、これからの日本の食文化を考えてみよう！

和食の4つの特徴

1	多様で新鮮な食材を使い、その持ち味を尊重することができます。	2	健康的な食生活を支える栄養バランスが整っている。
3	自然の美しさや季節の移ろいを表現している。	4	「行事食」として、正月などの年中行事との密接な関わりがある。

クイズに挑戦！

Q. 11月のこんだてのなかに、何回、和食があるかな？数えてみよう！

こたえは、右下にあるよ！

◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。
 ・25日(月) かきあげどんは、ごはんのうえにかきあげをのせて、タレをかけてたべましょう。
 ★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・コーン・さやいんげん・たまねぎ・だいこん・ぶたにく・とりにく・ほっけ・みそ・牛乳 などがあります。

日	曜	こんだて			おもなざいりょうとそのはたらき		
		ごはん	牛乳	その他	ち・肉・骨をつくる	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる
1	金	★ごはん ★牛乳	★ぶたじる さばのしおやき ★ふきのおかかいため		牛乳 ぶたにく とうふ さば	だいこん ねぎ にんじん ふき たけのこ	ごはん あぶら
5	火 	★クロパン ★牛乳	★やさいたっぷりスープ あみやきハンバーグ ★エリンギとコーンのソテー		牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ ブロッコリー エリンギ	クロパン あぶら
6	水	★ごはん ★牛乳	★さといものみそしる あじメンチ ★ピーマンのほそぎりいため		牛乳 あじ ぶたにく あぶらあげ	ねぎ ピーマン もやし にんじん	ごはん さといも あぶら
7	木	★牛乳	★みそラーメン にらまんじゅう ★いんげんのソテー		牛乳 ぶたにく とりにく	さやいんげん あかピーマン きピーマン	ラーメン バター
8	金	★わかめごはん ★牛乳	★ごぼうじる ちくわのいそべあげ ★こうやどうふのふくめに かたぬきチーズ	よくかんでたべよう！	牛乳 わかめ ちくわ こうやどうふ チーズ	ごぼう にんじん いとこんにやく ねぎ だいこん	ごはん あぶら

11	月	★ごはん ★牛乳	ちゅうかスープ えびしゅうまい(2こ) ★ホイコーロー	牛乳 わかめ えび ぶたにく	たけのこ たまぎたけ ねぎ キャベツ	ごはん あぶら
12	火	★バターパン ★牛乳	★マカロニシチュー しろみざかなフライ ★ポテトソテー	牛乳 とりにく しろみざかな ウインナー	たまねぎ にんじん コーン	バターパン マカロニ じゃがいも
13	水	★ごはん ★牛乳	★たまねぎとあぶらあげのみそしる にくだんご(2こ) ★にんじんしりしり	牛乳 あぶらあげ ツナ たまご	たまねぎ ねぎ にんじん	ごはん あぶら
14	木	やきおにぎり ★牛乳	★かしわうどん ★だいこんのきんぴら	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ	ねぎ にんじん だいこん	やきおにぎり うどん あぶら
15	金	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもとふのりのみそしる あつやきたまご ★わふうマーボーどうふ	牛乳 ふのり たまご とうふ ぶたにく	ねぎ たけのこ にんじん	ごはん じゃがいも あぶら
18	月	★ごはん ★牛乳	★すましじる ★ほっけのみりんやき ★さといものにも なのはなふりかけ	牛乳 ほっけ	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ えだまめ	ごはん さといも ごま
19	火	★そうやのしおいり ソフトフランス ★牛乳	★オニオンスープ なすトマトグラタン えびのソテー	牛乳 ウインナー えび	たまねぎ コーン あかピーマン きピーマン	ソフトフランス あぶら バター
20	水	★ごはん ★牛乳	★きのこのみそしる はんぺんチーズフライ ★じゃがいものそばろに	牛乳 チーズ はんぺん ぶたにく	ぶなしめじ なめこ ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも あぶら
21	木	★牛乳	★きわかめラーメン しょうろんぼう(2こ) ★こまつなとたまごのいためもの	牛乳 ぶたにく きわかめ たまご	たけのこ もやし ねぎ こまつな にんじん	ラーメン あぶら ごま
22	金	★ごはん ★牛乳	★とりすきに いわしのみぞれに ★きんぴらごぼう	牛乳 とりにく とうふ いわし	はくさい ねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん あぶら
25	月	★ごはん ★牛乳	★だいこんとえのきのみそしる やさいかきあげどん ★ぶたにくとじゃがいものふくめに	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	だいこん えのきたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも あぶら
26	火	★コッペパン ★牛乳	★トマトスープ やさいもっチーズフライ ★ブロッコリーのソテー	牛乳 だいず チーズ	ブロッコリー トマト コーン ぶなしめじ	コッペパン あぶら
27	水	★ごはん ★牛乳	★とうふとわかめのみそしる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★しめじのカレーいため	牛乳 とうふ わかめ ひめほっけ	ねぎ ぶなしめじ コーン にんじん	ごはん あぶら
28	木	★牛乳	★かんとんめん プチにくまん ★もやしのいためナムル	牛乳 ぶたにく いか わかめ	ねぎ にんじん こまつな もやし	ラーメン あぶら ごま
29	金	★ごはん ★牛乳	★チキンカレー ★ベーコンとエリンギのソテー ソフールプレーン	牛乳 とりにく だいず ベーコン	グリーンピース エリンギ ほうれんそう	ごはん じゃがいも あぶら

11月平均栄養価 エネルギー589キロカロリー たん白質 23.1g 脂質 20.7g 炭水化物 74.5g 食塩 2.5g

◆ 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。 ◆

♪クイズのこたえ♪

1日、6日、8日、13日、15日、18日、20日、22日、25日、27日の10回^{かい}だよ！正解^{せいかい}できたかな？