

# 給食センターだより 11月

稚内市学校給食センター 2019年 11月発行 (中学校向け)



## 11月は「和食月間」

今月の給食では、和食の基本の調味料のひとつである「味噌」に着目して、全国各地の「味噌を使った料理」を紹介していきます。ぜひ味わってみてください。





◎今月の献立から◎  はスプーンの必要な日です。

- ・5日(火) ハンバーグには、パックケチャップがつかます。
- ・13日(水) 白身魚フライ、20日(水) メンチカツには、パックスソースがつかます。
- ・21日(木) 中華蒸しパンには、豚肉と春雨のオイスター炒めをはさんで食べましょう。

1日(金)から8日(金)の献立は、9月に職場体験にきた、潮見が丘中学校の2年生に原案を作ってもらいました。1週間のバランスを考えながら、一生懸命考えた献立です。お楽しみに♪

★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、豚肉・宗谷黒牛・姫ほっけ・鮭・じゃがいも・コーン・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・ごぼう・さやいんげん・味噌 などが 있습니다。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる赤の仲間	体の調子を整える緑の仲間	熱や力のもとになる黄色の仲間
1	金	★ごはん ★牛乳	★豆腐と油揚げの味噌汁 手羽元の柔らかか煮(2本) 五目切干し大根	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 竹輪	ねぎ 人参 切干し大根 枝豆	ごはん
5	火 	★コッペパン ★牛乳	★北海道コーンスープ ハンバーグ ★ポテトツナサラダ	牛乳 ひよこ豆 鶏肉 豚肉 ツナ	コーン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	コッペパン じゃがいも マヨネーズ
6	水	★ごはん ★牛乳	★豚汁 竹輪の磯辺揚げ(2個) ★野菜のごま和え 味付けのり	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 のり	大根 人参 ごぼう ねぎ もやし ほうれん草	ごはん ごま
7	木	焼きおにぎり(2個) ★牛乳	★塩ラーメン チンゲン菜のおかかサラダ ミルクコーヒー	牛乳 豚肉 焼き豚 チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 筍 チンゲン菜	焼きおにぎり ラーメン
8	金 	★ごはん ★牛乳	★根菜と大豆のカレー プレーンオムレツ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 大豆 卵	玉ねぎ 人参 ごぼう 枝豆 れんこん	ごはん じゃがいも
11	月	★ごはん ★牛乳	★わかめスープ 揚げぎょうざ(3個) ★チンジャオロース	牛乳 わかめ 豚肉	コーン ねぎ 人参 筍 ピーマン	ごはん ごま

いい音の日 献立

12	火	★コッペパン ★牛乳	★ジュリアンスープ ★ローストウインナー ★じゃがいものミートソース煮	牛乳 ウインナー 豚ひき肉	キャベツ 人参 玉ねぎ グリーンピース	コッペパン じゃがいも
13	水	★ごはん ★牛乳	★だご汁 白身魚フライ 磯香和え	牛乳 鶏肉 ホキ のり	ごぼう 人参 しめじ ねぎ 白菜 小松菜	ごはん 里いも
14	木	いなりずし (3個) ★牛乳	★あんかけにゆうめん かにかまのマヨネーズサラダ	牛乳 油揚げ 豚肉 かに風味かまぼこ	人参 ねぎ ほうれん草 大根 枝豆	いなりずし 冷麦 マヨネーズ
15	金	★ごはん ★牛乳	★石狩鍋 つくね串(3本) ★さざみ昆布の煮付け	牛乳 鮭 豆腐 昆布 竹輪	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 切り干し大根	ごはん
18	月	★ごはん ★牛乳	★けんちん汁 いわしの生姜煮 ★みそかやき	牛乳 油揚げ いわし 卵	大根 人参 ごぼう ねぎ 干しいたけ	ごはん
19	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★宗谷黒牛のビーフシチュー ほうれん草グラタン ブロッコリーと人参のマリネ	牛乳 宗谷黒牛 ツナ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー	ソフトフランス じゃがいも
20	水	★ごはん ★牛乳	★さつま汁 メンチカツ キャベツの塩昆布和え	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん
21	木	中華蒸しパン ★牛乳	★醤油ラーメン ★豚肉と春雨のオイスター炒め はちみつレモンゼリー	牛乳 わかめ 豚肉	もやし 人参 ねぎ 筍 ピーマン	中華蒸しパン ラーメン 春雨
22	金	★ごはん ★牛乳	★八杯汁(はちはいじる) はんぺんチーズフライ ★煮みそ	牛乳 豆腐 はんぺん チーズ 豚肉	小松菜 大根 人参 ねぎ 干しいたけ	ごはん 里いも
25	月	★ごはん ★牛乳	★沢煮椀(さわにわん) ★さばの味噌煮 ★もやしのおひたし	牛乳 豚肉 さば	筍 ごぼう 人参 もやし ほうれん草	ごはん
26	火	★コッペパン ★牛乳	★ポトフ かにクリームコロッケ ★海藻サラダ	牛乳 かに ウインナー ひじき わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 枝豆 コーン	コッペパン じゃがいも
27	水	★ごはん ★牛乳	★宗谷産もずくの味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★鶏肉とさつまいもの甘辛煮	牛乳 もずく 鶏肉 姫ほっけ	ねぎ 人参 さやいんげん	ごはん さつまいも
28	木	★うどん ★牛乳	★打ちこみうどん かぼちゃひき肉フライ きゅうりの浅漬け みかんのタルト	牛乳 豚肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう ねぎ かぼちゃ きゅうり 白菜	うどん
29	金	★ごはん ★牛乳	★とり野菜鍋 ★厚揚げと青菜の炒め物 りんご かつおふりかけ	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ 豚ひき肉	キャベツ 人参 ねぎ たもぎ茸 チンゲン菜 りんご	ごはん

11月平均栄養価 エネルギー 782 キロカロリー たん白質 30.2g 脂質 25.2g 炭水化物 105g 食塩 4.2g

◆ 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。

◎ 給食費助成の申請をお忘れではありませんか？

申請書は稚内市学校給食センターで受け付けております。

