

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 (小学校向け)



わしよくげっかん
11月は「和食月間」

こんげつ きゅうしょく わしよく きほん ちょうみりょう
今月の給食では、和食の基本の調味料のひとつである
「みそ」に着目して、全国各地の「みそを使った料理」を紹介
していききたいと思います。ぜひ味わってみてください。

13日(水) だごじる	15日(金) いしかなべ
18日(月) みそかやき	20日(水) さつまじる
22日(金) にみそ	28日(木) うちこみうどん
29日(金) とりやさいなべ	

◎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quetteチャップがつかます。
- ・13日(水) しろみざかなフライ、20日(水) メンチカツには、パquetteソースがつかます。
- ・21日(木) ちゅうかむしパンには、ぶたにくとはるさめのオイスターいためをはさんでたべましょう。

★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、豚肉・宗谷黒牛・姫ほっけ・鮭・じゃがいも・コーン・たまねぎ・ほうれん草・もやし・ごぼう・さいいんげん・味噌 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		
				ちにくほね 血・肉・骨を つくる あかのなかま	ちようし からだの調子を ととのえる みどりのなかま	ねつちから 熱や力のも とになる きいろのなかま
1	金	★ごはん ★牛乳	★とうふとあぶらあげのみそする てばもとのやわらかに ごもきりほしたいこん	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく ちくわ	ねぎ にんじん きりほしたいこん えだまめ	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 とりにく ぶたにく ツナ ひよこまめ	コーン たまねぎ にんじん 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	★ぶたじる ちくわのいそべあげ ★やさいのごまあえ あじつけのり	牛乳 ぶたにく とうふ ちくわ のり	だいこん ごぼう にんじん ねぎ もやし ほうれんそう	ごはん ごま
7	木	やきおにぎり ★牛乳	★しおラーメン チンゲンサイのおかかサラダ ミルクコーヒー	牛乳 ぶたにく やきぶた チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	やきおにぎり ラーメン
8	金 	★ごはん ★牛乳	★こんさいとだいのカレー プレーンオムレツ フルーツポンチ	牛乳 とりにく だいの たまご	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ 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 あげぎょうざ(2こ) ★チンジャオロース	牛乳 わかめ ぶたにく	コーン にんじん ねぎ ピーマン たけのこ	ごはん ごま



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に		牛乳 ウインナー ぶたひきにく	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	コッペパン じゃがいも
13	水	★ごはん ★牛乳	★だごじる しろみぎかなフライ いそかあえ	鹿本	牛乳 とりにく ホキ のり	ごぼう にんじん しめじ はくさい ねぎ こまつな	ごはん さといも
14	木	いなりずし (2こ) ★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 ぶたにく あぶらあげ かこふうみかまま	にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん えだまめ	いなりずし ひやむぎ マヨネーズ
15	金	★ごはん ★牛乳	★いしかりなべ つくねぐし(2ほん) ★きざみこんぶのにつけ	北海道	牛乳 さけ とうふ こんぶ ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きりほしだいこん	ごはん
18	月	★ごはん ★牛乳	★けんちんじる いわしのしょうがに ★みそかやき	青森	牛乳 いわし あぶらあげ たまご	だいこん ごぼう にんじん ねぎ ほししいけけ	ごはん
19	火	★そやのしおひり ソフトフランス ★牛乳	★宗谷黒牛のビーフシチュー ほうれんそうグラタン ブロッコリーとにんじんのマリネ		牛乳 宗谷黒牛 ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう 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	★さつまじる メンチカツ キャベツのしおこんぶあえ	鹿児島	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん
21	木	ちゅうかむしん ★牛乳	★しょうゆラーメン ★ぶたにくとはるさめのオイスターしけめ はちみつレモンゼリー		牛乳 わかめ ぶたにく	もやし にんじん ねぎ たけのこ ピーマン	ちゅうかむしん ラーメン はるさめ
22	金	★ごはん ★牛乳	★はちはいじる はんぺんチーズフライ ★にみそ	愛知	牛乳 ぶたにく はんぺん チーズ とうふ	こまつな にんじん だいこん ねぎ 干しいけけ	ごはん さといも
25	月	★ごはん ★牛乳	★さわにわん ★さばのみそに ★もやしのおひたし		牛乳 ぶたにく さば	たけのこ ごぼう にんじん もやし ほうれんそう	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 ★かいそうサラダ		牛乳 かに ウインナー ひじき わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えだまめ コーン	コッペパン じゃがいも
27	水	★ごはん ★牛乳	★宗谷産もずくのみそしる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★とりにくとさつまいものあまからに		牛乳 もずく ひめほっけ とりにく	ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん さつまいも
28	木	★うどん ★牛乳	★うちこみうどん かぼちゃひきにくフライ きゅうりのあさづけ みかんのタルト	香川	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり はくさい	うどん
29	金	★ごはん ★牛乳	★とりやさいなべ ★あつあげとあおなのいためもの りんご ★かつおふりかけ	石川	牛乳 ぶたにく とりにく あつあげ ぶたひきにく	キャベツ にんじん ねぎ たもぎだけ チンゲンサイ りんご	ごはん

11月平均栄養価 エネルギー 643 キロカロリー たん白質 24.9g 脂質 21.2g 炭水化物 85.1g 食塩 3.3g

◆ 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。

