

給食センターだより 11月

稚内市学校給食センター 令和 7年 10月発行 (小学校向け)

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しまおう

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重	健康的な食生活を 支える栄養バランス	自然の美しさや季節 の移ろいの表現	正月などの年中行事 との密接な関わり
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

「和食」に欠かせないもの

こめ

ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

・17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、じゃがいも・にんじん・コーン・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		
			ち 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	ねつ 熱や力の もとになる きいろのなかま
4	火	★コッペパン ★牛 乳	牛乳 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ	コッペパン バター あぶら
5	水	★ごはん ★牛 乳	牛乳 こんぶ がんもどき ひめほっけ	だいこん ふき いたこんにやく ごぼう にんじん	ごはん あぶら
6	木	いなりずし (2こ) ★牛 乳	牛乳 とりにく わかめ ツナ	たけのこ にんじん ねぎ だいこん さやいんげん	いなりずし ひやむぎ あぶら

7	金	★ごはん ★牛 乳	★はくさいなべ さばのみそに にんくだんごとさつまいものあまずいため	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく	はくさい ぶなしめじ しいたけ	ごはん さつまいも あぶら
10	月	★ごはん ★牛 乳	★ちゅうかスープ やさしいゆまい(2こ) ★ホイコーロー	牛乳 わかめ ぶたにく	こまつな キャベツ ピーマン	ごはん あぶら
11	火	★そうやのしおいり ソフトフランス ★牛 乳	★カントリースープ チキンピカタ ★きのこことコーンのソテー	牛乳 ウインナー とりにく	パセリ こまつな ぶなしめじ エリンギ	ソフトフランス じゃがいも あぶら
12	水	★ごはん ★牛 乳	★だいこんとたまぎたけのみそしる あげぎょうざ(2こ) ★ぶたにくとさといものてりに	牛乳 ぶたにく	だいこん たまぎたけ ねぎ さやいんげん	ごはん さといも あぶら
13	木	★牛 乳	★みそやさいラーメン にらまんじゅう ★きりぼしだいこんのいためナムル	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん	ラーメン あぶら
14	金	★わかめごはん ★牛 乳	★こんさいじる いわしのみぞれに ★あおなごまいため	牛乳 わかめ ぶたにく いわし	だいこん ふき ごぼう にんじん ほうれんそう	ごはん ごま あぶら
17	月	★ごはん ★牛 乳	★さつまじる かきあげどん ★うのはないため	牛乳 ぶたにく おから ひじき	いとこんにやく にんじん ねぎ えだまめ	ごはん さつまいも あぶら
18	火	★バターパン ★牛 乳	★ホワイトシチュー チキンナゲット(2こ) ★あおなごソテー	牛乳 とりにく	ブロッコリー ほうれんそう ぶなしめじ	バターパン じゃがいも バター
19	水	★ごはん ★牛 乳	★なめこのみそしる ハンバーグ ★こんぶいりきんぴら	牛乳 あぶらあげ とりにく こんぶ	だいこん なめこ ねぎ ごぼう にんじん	ごはん ごま あぶら
20	木	★牛 乳	★ちゃんこうどん ほたてクリームコロッケ ★おかかやさい かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく ほたて チーズ	にんじん ねぎ はくさい しいたけ ブロッコリー さやいんげん	うどん あぶら
21	金	★ごはん ★牛 乳	★とうふとわかめのみそしる ★ほっけのみりんやき ★にくじゃが	牛乳 とうふ わかめ ほっけ ぶたにく	ねぎ にんじん いとこんにやく グリーンピース	ごはん じゃがいも あぶら
25	火	★クロパン ★牛 乳	★コンソメスープ プレーンオムレツ ★いんげんとしめじのソテー	牛乳 ベーコン たまご	たまねぎ さやいんげん ぶなしめじ	クロパン じゃがいも あぶら
26	水	★ごはん ★牛 乳	★たまねぎとあぶらあげのみそしる まぐろカツ ★じゃがいものそばろに	牛乳 あぶらあげ まぐろ とりにく	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら
27	木	★牛 乳	★きつねにゅうめん ぶたにくのコロッケ こまつなのびたし ソファールプレーン	牛乳 あぶらあげ わかめ ちくわ ヨーグルト	にんじん ねぎ しいたけ こまつな もやし	ひやむぎ あぶら
28	金	★ごはん ★牛 乳	★チキンカレー ★エリンギとベーコンのソテー はちみつレモンゼリー	牛乳 とりにく だいずミート ベーコン	たまねぎ エリンギ ほうれんそう	ごはん あぶら
11月平均栄養価 エネルギー597 キロカロリー たん白質 22.4g 脂質 20.7g 炭水化物 77.5g 食塩 2.6g						

◆ 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。 ◆

